

Menugang
Bijgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
20 minuten

Benodigdheden
Kookplaat

Ingrediënten courgette koekjes

- 1 st. courgette
- 25 gr. Parmezaanse kaas
- 50 gr. paneermeel/panko
- 1 st. ei
- 1 tl. zout
- peper
- zonnebloemolie

Ingrediënten dip

- 100 gr. Griekse yoghurt
- 1 el. tahine
- 1/8 bos koriander, vers
- 1/8 bos munt, vers
- 1/8 bos peterselie, vers
- ½ tl. koriander, poeder
- ½ tl. komijn, poeder
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Rasp de courgette op een grove rasp boven een keukenzeef met daaronder een kom.
2. Bestrooi de geraspte courgette met 1 tl. zout, meng het zout door de courgette en zet tot gebruik apart gedurende minimaal ca. 10 minuten
3. Snijd de koriander, munt en peterselie fijn en doe deze kruiden – samen met de rest van de ingrediënten voor de dip – in een kom, meng dit goed en zet tot gebruik apart
4. Knijp de courgette met de handen – boven de zeef – goed uit. Zorg dat je zoveel mogelijk vocht uit de courgette knijpt
5. Gooi het vocht weg en leg de uitgeknepen courgette in de kom
6. Rasp de Parmezaanse kaas op de fijne rasp boven de courgette rasp in de kom en voeg paneermeel/panko, het ei en peper toe
7. Meng dit handmatig tot een soort deeg en rol er golfbal formaat (courgette)ballen van en zet tot gebruik apart
8. Zet een Teppanyaki plaat (of koekenpan) op de inductieplaat – op vermogensstand 6 – en laat de plaat ca. 8 minuten op temperatuur komen
9. Doe een scheut zonnebloemolie in de Teppanyaki plaat en leg de courgetteballen in de hete olie. Druk de ballen plat met een spatel en bak ze aan beide kanten bruin en krokant
10. Laat de courgettekoekjes uitlekken op een stukje keukenpapier en eet ze (lauw)warm met de yoghurt dip

TIP

Gebruik de 'Perfect Fry' stand 5 om de inductieplaat – en Teppanyaki plaat – goed op temperatuur te brengen en te houden. Deze stand zorgt voor een perfect bakproces.