



Couscousfritters met yoghurt
met ingelegde citroen

Couscousfritters met yoghurt met ingelegde citroen

Voor 4 personen

Aqras Kosukson

Dit gerecht is geïnspireerd op mijn moeders couscous met tomaat en ui. Het is een slimme manier om een restant couscous te verwerken, en het is ook nog eens snel en makkelijk te bereiden. Met een simpel mengsel van ingrediënten wordt de couscous tot lekkere fritters omgetoverd die in de pan mooi goudbruin worden gebakken. Deze troostrijke fritters worden geserveerd met een frisse yoghurt met ingelegde citroen. Voor een vegan versie vervang je het ei gewoon door 1-2 eetlepels extra maizena, al hebben de fritters dan wel een iets minder compacte en kruimeligere textuur dan de versie met ei.

2 eetl. olijfolie
1 middelgrote ui, fijngehakt (160 g)
1 eetl. tomatenpuree
1 eetl. rodepaprikapasta
1 rode paprika, fijngehakt (200 g)
4 zeer rijpe tomaten, in blokjes van ½ cm (350 g)
3 middelgrote wortels, geraspt en grof geraspt (185 g)
150 g couscous
220 ml kokende groentebouillon
1 ei
4 eetl. maizena
1 eetl. geraspte biologische citroenschil
4 eetl. zonnebloemolie, voor het bakken

Voor de yoghurt met ingelegde citroen

150 g yoghurt Griekse stijl
1 eetl. fijngehakte ingelegde citroen
1 eetl. fijngehakte kappertjes
1 eetl. fijngehakte dille
1 theel. smalle reepjes blaadjes munt
zout en zwarte peper

Maak eerst de yoghurt met ingelegde citroen: doe alle ingrediënten samen met ¼ theelepel zout en een draai zwarte peper in een middelgrote kom. Klop goed, dek af en zet tot gebruik in de koelkast.

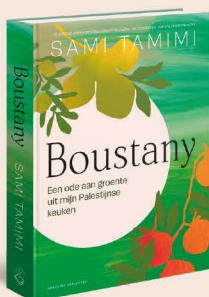
Verhit de olijfolie in een hapjespan van 30 cm doorsnee op halfhoog vuur. Bak de ui regelmatig roerend 5 minuten tot hij zacht maar nog niet bruin is. Roer de tomatenpuree en rodepaprikapasta erdoor, en bak alles nog 1 minuut. Voeg de rode paprika, tomaten, 1 theelepel zout en een flinke draai zwarte peper toe, en bak alles nog 3 minuten. Doe de wortels erbij en bak alles nog 3 minuten.

Voeg de couscous aan de pan toe en roer goed door. Schenk de hete bouillon erbij, roer nogmaals en leg het deksel op de pan. Draai het vuur laag en laat het 10-12 minuten koken tot alle vloeistof is geabsorbeerd en de couscous zacht en opgezwollen is.

Neem de pan van het vuur en laat de inhoud afkoelen. Voeg het ei, de maizena en geraspte citroenschil toe, en meng goed. Vorm er 12-13 fritters van (ca. 60 gram per stuk) van 6 cm breed en 3 cm dik.

Verhit de oven tot 180 °C en bekleeft een bakplaat met bakpapier. Verhit de zonnebloemolie in een grote koeken- of hapjespan met antiaanbaklaag op halfhoog-hoog vuur en bak de fritters 3 minuten per kant tot ze goudbruin zijn. Leg ze op de beklede bakplaat en bak ze nog 5 minuten in de oven tot ze vanbinnen gloeiend heet zijn.

Serveer de fritters warm, met de yoghurt met ingelegde citroen en een salade.



Bestel nu