

Fritters van broccoli & kaas met teriyaki-tex-mexsalsa

totale tijd **40 min.** 10 min. voorbereidingstijd 30 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
3031 kJ / 725 kcal

Vetten: **33,6 g** Eiwitten: **32,8 g**
Koolhydraten: **69,7 g**

INGREDIËNTE

N

2 porties

Voor de teriyakisalsa:

- 250 g** rijpe tomaten
- 1** kleine rode of groene chilipeper
- 1** kleine rode ui
- 1** teentje knoflook
- 1 theelepel** olijfolie
- 2 eetlepels** suiker
- 2,5 eetlepels** Kikkoman Teriyaki Marinade
- 1,5 theelepels** gerookte paprikapoeder
- 1,5 snufje** komijn (komijnzaad)

Voor de broccolifritters:

- 50 g** quinoa
- 1** broccoli (ca. 300 g)
- 1** kleine sjalot
- 1** klein teentje knoflook
- 2,5 eetlepels** plantaardige olie
- 2 eetlepels** kikkererwtenmeel
- 60 g** gerolde havervlokken (ca. 5-6 el)
- 50 g** geraspte kaas (ongeveer 4 el)
- 2** kleine eieren
- 3,5 eetlepels** Kikkoman Teriyaki Marinade
- 0,75 theelepel** oregano, gedroogd
- Versgemalen peper

VOORBEREIDING

Stap 1

Snijd de tomaten, chili, ui en knoflook fijn en fruit ze in verhitte olie. Bestrooi met suiker en karameliseer lichtjes. Voeg de Kikkoman Teriyaki marinade toe en laat de salsa onafgedekt 5-10 minuten sudderen. Breng de salsa op smaak met de komijn en het gerookte paprikapoeder.

Stap 2

Bereid voor de fritters van broccoli de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Hak de broccoli in een keukenmachine fijn. Snijd de sjalot en de knoflook fijn. Bak de broccoli in 1 el verhitte olie, voeg de sjalot en knoflook toe, bak alles ongeveer 15 minuten en doe het dan in een kom. Meng de quinoa, het kikkererwtenmeel, 30 g havervlokken en de kaas erdoor en laat het geheel wat afkoelen.

Stap 3

Voeg de eieren toe, meng goed en breng het broccolimengsel op smaak met de teriyakimarinade, oregano en peper. Vorm het broccolimengsel met natte handen tot kleine koekjes, wentel ze door de resterende havervlokken, waarbij je de vlokken goed erin drukt, bak ze in de resterende verhitte olie in 8-12 minuten aan beide kanten goudbruin en serveer ze met de teriyakisalsa.