

Groentekroketten met tomaten-sojasaus

totale tijd **60 min.** 10 min. voorbereidingstijd 50 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2275 kJ / 542 kcal

Vetten: **23,4 g** Eiwitten: **12,1 g**
Koolhydraten: **66,4 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

800 g	aardappelen
50 g	broccoli
50 g	bloemkool
8	kleine champignonkoppen (uit blik)
4	cherrytomaten
1	ei
4,5 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u> vers gemalen peper
50 g	bloem
9 el	<u>Kikkoman Panko - Knapperig Paneermeel in Japanse Stijl</u>
200 ml	tomatensap
6	groene olijven (zonder pit, niet gevuld)
0,5 tl	suiker
	cayennepeper
40 g	baby-rucola plantaardige olie om te frituren

VOORBEREIDING

Stap 1

Schil en was de aardappelen, kook ze ca. 20 minuten in kokend water met zout, giet ze af en pureer of prak ze fijn.

Stap 2

Snijd broccoli en bloemkool in kleine roosjes, was ze en blancheer ze. Laat de champignons goed uitlekken. Was de cherrytomaten.

Stap 3

Bedek de losse groentestukjes volledig met de aardappelpuree.

Stap 4

Klop het ei los met 2 eetlepels sojasaus en peper in een diep bord. Doe ook bloem en panko in twee aparte diepe borden.

Stap 5

Wentel de groentestukjes eerst in bloem, vervolgens in het losgeklopte ei en tenslotte in de panko.

Stap 6

Breng voor de tomaten-sojasaus het tomatensap aan de kook, voeg de olijven toe en breng de saus op smaak met de resterende sojasaus en suiker (alternatief: zoete sojasaus), en cayennepeper.

Pureer de saus vlak voor het serveren met een staafmixer.

Stap 7

Was de rucola, centrifugeer en pluk eventueel in hapklare stukjes.

Stap 8

Verhit de olie, frituur de groentestukjes goudbruin en laat ze uitlekken op keukenpapier. Schik de groentekroketten met de tomaten-sojasaus op borden, garneer met rucola en serveer.