

Broccoli fritters

Broccoli fritters oftewel beignets. Een perfect bijgerecht gemaakt in de airfryer, dus ook nog eens redelijk licht qua kcal. Niet kh arm, dit kan ook niet met de bloem maar wil je het kh arm dan zou je kunnen kiezen voor amandelmeel. Hou er dan wel rekening mee dat de smaak iets anders wordt en dat het door de amandelmeel niet echt kcal arm is. Maar uiteraard, deze keuze is aan jou.

Voor ongeveer 15 stuks

Bereidingstijd: < 30 minuten

Ingrediënten

- 150 gram broccoli
- 1 ei
- 50 gram patentbloem
- 30 gram geraspte Parmezaanse kaas (of een andere pittige kaas)
- 1/2 theelepel zout
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- Mespuntje chilipoeder
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding broccoli fritters

1. Snij de broccoli in kleine roosjes en kook ze beetgaar, spoel ze kort af onder koud water (kookproces stoppen) en laat dit uitlekken in een vergiet.
2. Snij de broccoliroosjes fijn met een scherp mes (of

flink stampen met een stampotstamper) – het hoeft geen mousse te worden; het is juist lekker voor de bite als de broccoli nog wel zichtbaar/voelbaar is.

3. Meng het ei met de bloem, kaas, olie en kruiden goed door elkaar.
4. Voeg hierbij de fijngesneden broccoli.
5. Pak met een lepel telkens een bolletje en leg deze in de mand van de airfryer. Bij mij passen er 9 bolletjes tegelijk in.
6. Druk met de achterkant van de lepel het bolletje enigszins plat.
7. Bak de broccolifritters op 200 graden voor ongeveer 7 minuten.

Een perfecte lichte snack voor bij de maaltijd, feestje, **mezze** of tapas party.