

Kolokytho-keftedes (courgette hapjes)

Kolokytho-keftedes oftewel courgette hapjes smaken wat mij betreft het hele jaar, een lekker pittig hapje en toch behoorlijk wat groenten. Gelukkig zijn courgettes een groot deel van het jaar verkrijgbaar al blijft het in principe nog steeds een echte zomergroente.

Courgettes zijn verkrijgbaar in groen en geel, waarbij groen veruit de meest bekende is. Qua smaak vind ik er zelf niet heel veel verschil in zitten, maar voor the looks is het natuurlijk leuk om een combi te maken van groen/geel.

Voor 22-24 hapjes

Bereidingstijd ong. 45 min.

Ingrediënten

- 2 courgettes
- 3 uien
- 1 ei
- 100 gr geraspte kaas (belegen of extra belegen)
- Peper, zout
- Bloem
- Olijfolie

Bereiding

Rasp de courgettes en de ui fijn.

Doe wat olijfolie in een hapjespan en bak de courgette en ui rustig aan (ong. 5 min.)

Laat het mengsel vervolgens in een vergiet goed uitlekken en koud worden.

(zelf doe ik dit vaak de avond van tevoren, dan heeft het genoeg tijd om al het overtollige vocht eruit te laten lopen). Heb je t idee dat er toch nog veel vocht in zit, druk dan met bijv. een pollepel het resterende vocht eruit.

Meng het courgette/ui mengsel met het ei, de kaas, 2 eetlepels bloem en breng op smaak met peper en zout.

Zorg dat je alles goed mengt (dit gaat echt het beste met je handen).

Draai van het mengsel balletjes ter grootte van een pingpong bal. Heb je voldoende tijd, dan adviseer ik je om ze nog 1 uurtje te laten opstijven in de koelkast, dit zorgt ervoor dat het bakken een stuk makkelijker gaat.



Verwarm olijfolie in de koekenpan en haal de courgettehapjes door de bloem. Als de olie warm is, leg er een paar in de pan en druk met een lepel de hapjes iets plat zodat je kleine burgertjes krijgt, doorsnee ong. 5-6 cm. Bak ze op een middelhoog vuur aan iedere kant 3 minuten.

Kolokytho-keftedes is een heerlijk bijgerecht, past goed in een tafel vol met mezes of lekker met wat tzatziki.