

WORTEL-PAPRIKAKOEKJES MET YOGHURT DIP - V

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

3 wortelen

1 rode paprika

3 lente-uitjes

½ plantje koriander

1 ei

1 el bloem

4 el olijfolie

zwarte peper (molen)

zout

1 potje magere natuur yoghurt

5 radijsjes

BEREIDINGSWIJZE

Schil de wortelen en rasp ze fijn. Doe de geraspte wortelen in een vergiet en duw er met de bolle kant van een lepel het vocht uit.

Snipper de lente-uitjes heel fijn. Pluk de blaadjes van de koriander en hak grof. Schil de paprika met een dunschiller en verwijder de zaadlijsten en pitjes. Snij het vruchtvlees in blokjes van ½ cm. Klop het ei los met een vork.

Doe de geraspte wortelen, paprikablokjes, lente-uitjes, koriander en het losgeklopte ei en de bloem in een kom. Kruid met peper en zout en meng goed. Neem een handvol groentedeeg en rol tot een balletje.

Druk het balletjes plat tot je een koekje hebt van ongeveer 8 cm doorsnee. Maak zo 8 koekjes. Verhit de olijfolie in een pan en bak de koekjes per 4 aan beiden kanten goudbruin.

Meng de magere yoghurt met wat fijngesnipperde koriander, de fijngesnipperde en schoongemaakte radijsjes en kruid met peper en zout. Gebruik deze als dipsaus voor de koekjes.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

4 koekjes=345 kcal (als lunch)

1 koekje=86 kcal (als tussendoortje)

SMAKELIJK!