



Kip of Vlees met Bloemkoolfritters

Ingrediënten:

(2 personen)

een halve kleine stronk bloemkool, in roosjes gesneden

1 kleine wortel of halve winterwortel

1 ei

2 eetlepels lijnzaadmeel (fijngemalen lijnzaadjes)

klein handje zonnebloempitten

8 hazelnoten, grof gesneden

verse peterselie of korianderblaadjes, grof gesneden

sap van een kwart limoen

klein snufje zeezout en vers gemalen peper

½ theelepel verse tijmblaadjes

optioneel: cayennepeper naar smaak (heeeel klein snufje!)

en

een stukje vlees per persoon en bladgroen voor de bedjes.

Bereiding:

Doe de bloemkoolroosjes in de keukenmachine en maal door tot een rijsttextuur. Doe daarna in een grote kom en voeg alle andere ingrediënten toe. Roer goed door elkaar. Verwarm een klontje boter in de pan en laat een vierde van het beslag in de pan vallen voor een fritter. Bak in een andere pan het vlees met zout en peper klaar en leg een bedje van bladgroen naar keuze op ieder bord. Daar leg je de fritter en het stukje vlees op en serveer.

