

Quinoaafritters met asperges, truffelolie en parmezaan



SONJA VAN DE RHOER

Vegetarisch eten is in. Dit is te merken aan het grote aanbod aan vegetarische kookboeken van de laatste tijd. Eentje springt er echt uit voor mij: 'Leafs, vegetarische seizoensrecepten uit de moestuin', het onlangs verschenen boek van mijn collega en professioneel culinair netwerk-vriendin Carola de Kanter.

In de gerechten van Carola mis je het vlees, het gevogelte of de vis niet. Zij weet lekkere en bijzondere smaken op het bord te toveren met niet al te ingewikkelde recepten. Dit, gecombineerd met de aantrekkelijke fotografie zorgen ervoor dat je het boek steeds weer ter hand neemt.

www.goodcook.nl

Bereiding

Kook de (rode of witte) quinoa in circa 10 minuten gaar in de bouillon. Giet af en laat nog 5 minuten nagaren.

Blancheer de erwten in kokend water. Meng de helft van de quinoa met erwten, rijstbloem, sesamololie, sojasaus, vadouvan (Indiase kruidenmix), knoflook en groene kruiden. Breng op smaak met zout en peper.

Pureer dit quinoamengsel en roer de andere helft van de quinoa erdoor. Vorm er balletjes van ter grootte van een walnoot. Verhit een laagje olie en bak of frituur de

balletjes goudbruin.

Schil de witte asperges. Blancheer de dikke asperges en laat ze goed uitlekken. Dunne asperges grill je rauw; dat kan ook met dikke asperges die je eerst in de lengte halveert. Meng de asperges met wat olie, zout en peper en grill ze lichtbruin.

Leg wat asperges aan de linkerkant van ieder bord. Verdeel de quinoaafritters over de borden, circa vijf stuks per bord, besprenkel met truffelolie en bestrooi met Parmezaanse kaas.

Garneer met de erwtscheuten en (citroen)basilicum.

Variatie: fritters zijn ook heerlijk als borrelhapje. Doe wat truffelmayonaise op een chipje en plak de fritter erop vast. Garneer met erwtscheuten. Voor een snelle truffelmayonaise meng je wat druppeltjes truffelolie door mayonaise.

Ingrediënten

100 g quinoa

250 ml groentebouillon

200 g doperwtjes

90 g rijstbloem

1 tl sesamololie

1 el sojasaus

1 el vadouvan

1-2 tenen knoflook, fijngehakt

2 el groene kruiden, fijngehakt

zout en peper

rijstolie om in te bakken of frituren

500 g groene en/of witte asperges

truffelolie om te garneren

Parmezaanse kaas of
veganistische parmezaan

erwtscheuten en
(citroen)basilicum ter garnering