

KOKEN volgens LOT

LOTS RIJSTKROKETTEN (ongeveer 10 stuks)

Basingrediënten:

Een kookbultje van 125 gr. witte rijst

Een ei, bloem en chapelure.

Kook de rijst in zout water en laat afkoelen (als je de rijst laat afkoelen met open deksel dan krijg je mooie losse korrels)

Meng de rijst met de eierdooier en wat bloem. Gebruik hiervoor een aardappelstamper waarmee je aardappelpuree maakt, je kneust de rijst en zo krijg je een beter geheel.

Door de rijst kan je van alles mengen:

Groenten: prei en ajuin (eerst aanbakken in de wok), geraspte wortelen, fijngesneden paprika's, look, peterselie of kervel, enkele snippers Spaanse peper.

Kip: fijne stukjes kip met groenten, kruiden met wat currypoeder.

Vis: garnalen en stukjes kabeljauw met ook wat groenten.

Peterselie of kervel kan je overal bijdoen.

Ook geraspte kaas past erbij.

Meng alle ingrediënten onder elkaar tot je een geheel krijgt dat wat aan elkaar kleeft.

(Kruid het geheel nogal sterk anders smaakt het soms flets.)

Neem nu het eiwit en klop het lichtjes op.

Maak van de rijstmengeling bolletjes ter grootte van een gewone frikadel, rol die door het eiwit en daarna door de chapelure.

Laat de rijstkroketten nog een uurtje staan, eventueel in de koelkast. Je kan ze ook rustig een dag op voorhand klaarmaken.

Bak de rijstkroketten in frietvet of olie op ongeveer 170 graden en zo lang tot ze ook binnenin goed warm zijn.

Dien ze op als voorgerecht met een slaatje, eventueel met tartaarsaus.

Je kan ze ook eten met gebakken aardappelen en een slaatje.

Als je de kroketten wat kleiner maakt heb je een lekkere snack.

Smakelijk. Lot



Toedeloë !!!