



Maakouda (Moroccan Potato Beignet)

15 stuks / Tijd: 1u30

Ingrediënten

Aardappelkoekjes

500 g geschilde en gekookte aardappelen (netto). Pureer de aardappelen met een vork tot een gladde massa.

2 teentjes geplette knoflook (12 g netto)

2 el vers fijngehakte peterselie

Peper en zout naar smaak

Beslag

200 g tarwebloem

200 ml water

1 tl droge gist (3 g)

i *Gist is een natuurlijk rijsmiddel dat je vers kan kopen of als droge of instant gist.*

1 g droge/instant gist = 3 g verse gist

Verse en droge gist moet je eerst oplossen in lauw water vooraleer je het aan andere ingrediënten toevoegt. Bij instant gist hoeft dit echter niet.

½ tl kurkuma

½ tl gedroogde knoflook

½ tl zout

Frituurolie (om in te bakken)

Harissa en tomatensaus (als dip)

Sap van 1 citroen (45 g)






2 el tomatenpuree (70 g)

2 tl harissa (20 g)

½ tl zout

¼ tl komijn

Bereidingswijze

1. Meng de gepureerde aardappelen met de fijngehakte peterselie en de knoflook.
2. Voeg peper en zout toe naar smaak.
3. Plaats de mengkom opzij.
4. Meng de droge gist met 1 eetlepel lauwwarm water in een kleine kom. Roer met een vork en laat 5 minuten staan.
 -  *Laat het mengsel even staan om de gistcellen te activeren zodat die hun werk kunnen doen.*
 -  *Gist werkt het best als je het combineert met lauwwarme vloeistoffen en als je het deeg goed en lang genoeg kneedt*
5. Vorm van het aardappelmengsel schijfjes van ongeveer 5 cm doorsnede
 -  *Gebruik eventueel bakvormpjes om de schijfjes te vormen.*
6. Plaats ze in de koelkast tot je ze nodig hebt om te frituren.
7. Meng de tarwebloem, het water, de kurkuma, de knoflookkorrels en het zout voor het beslag met de gist totdat je een glad beslag hebt
 -  *Voeg indien nodig extra eetlepels water toe om het beslag minder dik te maken.*
 -  *Het beslag mag ook niet té dun zijn, anders breekt het en valt het uit elkaar tijdens het frituren. Maar het moet licht genoeg zijn om de aardappelkoekjes te bedekken.*
8. Laat het beslag 30 minuten rijzen.
9. Roer in een kleine kom alle ingrediënten voor de harissa en tomatensaus tot een gladde massa.
10. Zet de friteuse aan op 180 °C.
11. Doe het aardappelmengsel in het beslag en zorg dat beide kanten bedekt zijn (gebruik hiervoor eventueel 2 grote lepels).
12. Doe de beignet in de friteuse voor ongeveer 3 minuten. De beignet zal opzwellen en komt naar boven drijven. Draai de beignet een paar keer om tot hij goudbruin is.
13. Serveer de beignet met de dip.

Nutritionele info (1 maakouda)

Energie (kcal)	79
E (g)	2,4
V (g)	0,4 (zonder het frituren)
KH (g)	16,3
KH-portie	ongeveer 1,3