

Glutenvrije Frikandellen

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Regelmatig in het weekend staat er een snelle hap op het menu. Dit keer frikandellen. Dat betekent dat ik voor Ayman iets moest gaan verzinnen als glutenvrije snack. Juist omdat hij zo gek is op frikandellen vond ik het zo sneu voor hem! Want halal en gv iets vinden is best lastig. Vanmorgen dan maar toch naar de slager gegaan en wat kip in te slaan. In de middag de mouwen opstropen en zie hier...home made glutenvrije frikandellen. Mijn zoontje kwam de keuken in snuffelen en zei hmmm mama wat ruikt het hier lekker. Mama is gv frikadellen aan het maken voor jou, nou mensen je moest dat koppie eens zien glunderen?

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 12 STUKS

MAAK TIJD: 40 MINUTEN

KOOKTIJD: 10 MINUTEN

Benodigdheden:

- 450 gram kipfilet
- 320 gram kippendij filet
- 1 ui middelmaat in schijfjes
- 1 ei
- 3 takjes platte peterselie
- Pakje (3 stuks) glutenvrije wasacrackers (fijngemalen) of paneermeel
- 10 gram kippekruiden van Aldi
- 10 gram zout
- 2 theelepels mosterd

Bereidingswijze:

1. Maal de crackers fijn tot poeder en doe alle ingrediënten samen in een keukenmachine en mix tot het helemaal fijn gemalen is
2. Doe het mengsel dan in een grote spuitzak
3. Knip stukken huishoudfolie van 15 cm lang
4. Spuit een lange worst en wikkel het folie eromheen
Houd de uiteinden vast en rol stevig van voor naar achter tot het een worstje is en vast zit in het folie
Werk alles af
5. Neem dan een [pan](#) en doe daar de frikandellen in en giet er gekookt water over tot ze ondergedompeld zijn. Zet het vuur middelmatig aan.
Zet de kookwekker op 10 min. Draai na 5 min even de bovenste frikandellen om, zodat alle frikandellen goed gaar worden
6. Na de 10 min haal je ze eruit en laat je ze afkoelen op een bord
Knip dan het bovenstukje af en duw je frikandel eruit
7. De frikandellen zijn nu klaar om gefrituurd te worden of in te vriezen. Doe voor het vriezen iets tussen elke frikandel zodat ze niet vast plakken aan elkaar

Notities: