



Knapperige vissticks

met zoete aardappelwedges en dilledip



30-40min



2 personen

Als je het de Britten vraagt, is de "fish and chips" vaste prik tijdens een dagje strand. De snacktraditie is niet een zo heel oud; de eerste shop waar je deze gefrituurde hap kon kopen opende omstreeks 1860 zijn deuren. Wij laten je met dit recept zien hoe je gemakkelijk zelf je eigen vissticks kunt maken - zonder frituurpan! Erbij serveer je aardappelwedges uit de oven en een yoghurt dip met d...

Wat je van ons krijgt

- mesclunsla
- Sven Fish seasoning ¹⁰
- crème fraîche ⁷
- zoete aardappel
- panko ¹
- mini-komkommer
- tomaat
- kabeljauw ⁴
- verse dille
- citroen

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- bakplaat
- koekenpan
- oven

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 770kcal, vet 45.3g, koolhydraten 50.9g, eiwit 34.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C hetelucht/240°C. Hak de **dille met de kleine steeltjes** grof. Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **mini-komkommer** in de lengte in vieren en dan in 1cm grote blokjes. Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit en snijd **de andere helft** in partjes.



4. Vis snijden

Verwijder evt. **graten** met een pincet en snijd de **kabeljauw** in 2cm brede vingerlange repen. Doe meel in een kommetje. Klop een ei met de **fish seasoning** in een 2e kom los, breng op smaak met peper en zout. Doe de **panko** in een 3e kom. Haal de **vis** door de meel, dan door het **eimengsel** en tot slot de **panko**, zorg ervoor dat de **vis** rondom goed bedekt is.



2. Zoete aardappel bakken

Boen de **zoete aardappel** schoon en snijd in 1-2cm brede partjes, meng met 1-2el olijfolie, zout en peper. Leg de **aardappelwedges** op een bakplaat en bak in 15-20min gaar en goudbruin in de oven.



5. Vis bakken

Verhit 2-3el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vissticks** in 6-8min rondom goudbruin en gaar. Zet het vuur iets lager als het korstje te snel bruin kleurt.



3. Dip maken

Roer intussen de **gehakte dille** met **1-2tl citroensap** door de **crème fraîche**, breng op smaak met peper en zout. Maak een snelle **dressing** van 1-2el olijfolie, 1el azijn, zout, peper en een snuffel suiker.



6. Salade maken

Meng vlak voor het serveren de **tomaten** en **komkommer** met de **mesclunsla** en **dressing**. Serveer de **vissticks** met de **aardappelwedges**, **dilledip**, **salade** en **citroenpartjes**.