



Knapperige kaasvissticks

met puree van zoete aardappel en pastinaak



ca. 35min



2 personen

Vandaag maak je je eigen vissticks, zonder frituurpan. Je paneert malse stukjes heekfilet in krokante panko met hartige geraspte kaas. Vervolgens bak je ze lekker knapperig in de oven. Je serveert ze met een romige puree van pastinaak en zoete aardappel. En erbij een frisse groene salade met tomaat. Alle buikjes vol en alle bordjes gegarandeerd leeg!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 grote pastinaak
- 25g panko ¹
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 zakje Trapper's kruidenmix
- 2 heekfilets ⁴
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 2el bloem ¹
- 1el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- dunschiller
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 729kcal, vet 40.5g, koolhydraten 50.8g, eiwit 36.4g



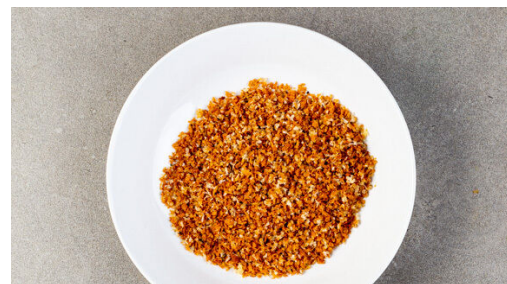
1. Groenten koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **groenten**. Schil de **zoete aardappel** en de **pastinaak** en snijd ze in blokjes. Doe de **groenten** in het kokende water en kook in 14-16min gaar.



4. Vis bakken

Leg de **vis** op de bakplaat, besprenkel met 1tl olijfolie en bak in ca. 15min goudbruin en krokant in de oven. Draai de bakplaat halverwege de baktijd 180° om.



2. Panko roosteren

Verdeel het **panko paneermeel** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster het in 2-4min goudbruin. Rasp de **kaas** fijn boven een bord en meng het met de **panko**, de **kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout.



5. Salade maken

Snijd de **tomaat** in grove blokjes. Pel en rasp de **knoflook** fijn, en meng met 2el olijfolie en 1el balsamicoazijn. Meng de **tomaat** met de **veldsla** en de **dressing**. Breng de **salade** op smaak met peper en zout.



3. Vis paneren

Meng op een tweede bord 2el bloem met een snuf peper en zout. Klop een ei los in een derde bord. Dep de **vis** droog en verwijder evt. graten met een pincet. Snijd de **vis** in stukken van ca. 5cm groot. Wentel de **visstukken** één voor één door de bloem, haal ze door het ei en laat ze even uitlekken. Wentel ze dan door het **pankomengsel**.



6. Groenten pureren

Schep met een kopje wat **kookwater** uit de pan, giet dan de **groenten** af in een vergiet. Pureer de **groenten** met **2el kookwater**, 1el boter en ½tl zout met een staafmixer. **Tip:** als je het lekker vindt kun je ook wat mayonaise toevoegen. Proef en breng de **puree** op smaak met peper en evt. meer zout. Serveer de **puree** met de **vis** en de **salade**.