



Vissticks met BBQ-saus

met zoete groentefriet en frisse sla



20-30min



2 personen

Een allemansvriendje, anders kunnen we het recept van vandaag niet omschrijven. Want de knapperig gebakken vissticks, krokante friet van zoete aardappel en wortel en frisse salade worden vast door iedereen aan tafel gewaardeerd. En zo aan de start van het warmere seizoen mag een lekkere BBQ-saus natuurlijk ook niet ontbreken. Zet Marley Spoon-versie van de befaamde fish & chips vandaag nog op ...

Wat je van ons krijgt

- 4
- 1

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- bloem ¹
- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- koekenpan
- oven
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 541kcal, vet 24.6g, koolhydraten 47.8g, eiwit 30.6g



1. Friten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Was de **wortels** en **zoete aardappel** grondig en snijd ze in vingerlange, dunne friten. Meng de **zoete groentefriten** met 1-2el olijfolie, de **Spud's Potato Spice Mix**, 1/2tl zout en peper naar smaak in een kom.



2. Friten bakken

Verdeel de **friten** over een bakplaat met bakpapier en rooster ze in 20-30min goudbruin en gaar. Hussel tussendoor een keer om.



3. Beslag maken

Meng 2el bloem met 3el koud water, **1/2tl bakpoeder**, 1/2tl zout en de **helft van het gerookte paprikapoeder**. Verhit 2-3el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.



4. Vissticks bakken

Verwijder evt. graten en snijd de **kabeljauw** in brede, vingerlange repen. Haal **elk reepje vis** door het **beslag** en leg ze vervolgens één voor één voorzichtig in de hete pan. Bak de **vissticks** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Zet het vuur iets lager als de **vis** te donker wordt. Neem uit de pan en leg de **vissticks** op een stuk keukenpapier.



5. Saus maken

Roer de **BBQ-saus** los met 1el water.



6. Salade maken

Was de **mesclun** grondig en laat in een vergiet uitlekken. Maak een **dressing** van 1tl olijfolie, 1el azijn (het liefst appel of rode wijn) en een snufje zout en peper. Meng de **sla** met de **dressing**. Verdeel de **salade**, **vissticks** en **friten** over de borden en serveer met de **BBQ-saus**.