

DINNERLY



Fish and chips met zoete-aardappelfriet met rodebietensalade en dip met dille



ca. 40min



2 personen

Fish and chips is hét gerecht uit de Britse keuken. Het heerlijke duo werd vroeger in oude kranten gewikkeld: een goedkope manier om het gerecht te serveren en tegelijkertijd overtollige olie op te nemen. Onze versie maken we met malse heekfilet en zoete aardappel uit de oven, dat scheelt ook olie. Je serveert ze met bietensalade en romige dilledip.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 10g verse dille
- 2 rode bieten
- 2 heekfilets ⁴
- 25g panko ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ³
- 30ml mayonaise ³
- 30g bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 893kcal, vet 53.5g, koolhydraten 65.8g, eiwit 33.5g



1. Zoete aardappel bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappels incl. schil** in frieten van ca. 1cm dik. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met de **kruidenmix**, 1½el olijfolie en een snuf peper. Bak de **friet** 20-24min in de oven, tot ze goudbruin en krokant zijn. Kruid evt. met zout.



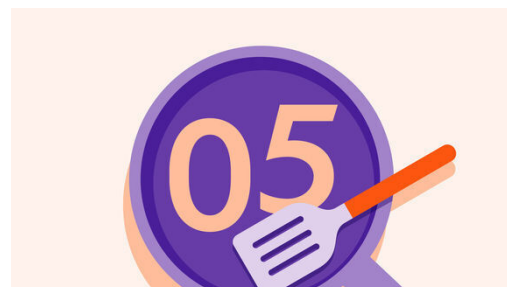
4. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Kruid de **vis** aan beide kanten met peper en zout. Meng 2el bloem in een diep bord met een flinke snuf peper en zout. Klop 1 ei los in een tweede diep bord en doe het **paneermeel** in een derde diep bord. Wentel de **vis** eerst door de bloem en dan door het ei.



2. Salade voorbereiden

Maak een **dressing** van 2tl olijfolie en 2½tl azijn. Snij ¾ **van de dille** grof. Schil de **rode bieten** en rasp grof (zie ook **stap 6**). Meng de **rode biet** en de **dille** met de **dressing**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Vis bakken

Wentel de **vis** door het **paneermeel** en druk het aan, zodat de **vis** rondom gelijkmatig bedekt is. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met voldoende plantaardige olie. Bak de **vis** ca. 2min per kant, tot ie goudbruin is, en laat uitlekken op keukenpapier. Kruid met een snuf zout. Serveer de **vis** met de **dip**, de **friet** en de **rodebietensalade**.



3. Dip maken

Snij de **rest van de dille** fijn en meng met 2el mayonaise en een snuf peper en zout. Zet de **dip** tot het serveren opzij.



6. Pas op met rode biet!

Rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.