

DINNERLY



Krokante heekfiletburger met cajun-slaw en ingelegde ui



ca. 30min



2 personen

Het is weer tijd voor een gezellige burgeravond. Dit keer vullen we de zachte briochebroodjes niet met klassieke rundvleesburgers, maar met malse heekfilets die je met panko een krokant jasje geeft. De ingelegde ui geeft de burger een lekkere zure noot en de romige, kruidige slaw van witte kool maak het helemaal af. Smullen maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 1 witte kool
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 heekfilets ⁴
- 25g panko ¹
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ³
- 4½el mayonaise ³
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 924kcal, vet 57.5g, koolhydraten 64.5g, eiwit 37.0g



1. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui** en snij **1 helft** in dunne repen. De **andere helft** kun je voor een ander recept bewaren. Meng ½el witte azijn met een flinke snuf zout en suiker. Meng de **ui** met het **azijnmengsel** en zet opzij.



2. Slaw maken

Halveer de **kool**, verwijder de harde kern en snij in dunne reepjes. Maak een **dressing** van ¾ **van de kruidenmix**, 2½el mayonaise, 1½el azijn en 1½tl suiker. Kneed de **dressing** grondig door de **kool**, kruid met peper en zout en zet opzij.



3. Broodjes roosteren

Snij de **broodjes** open. Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en bak de **broodjes** 2-4min, tot ze goudbruin zijn. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Kruid met een snuf peper en zout. Haal de **broodjes** uit de pan, we gebruiken 'm zo weer.



4. Vis paneren

Meng 1el bloem op een diep bord met een flinke snuf peper en zout. Klop op een tweede diep bord 1 ei los. Doe de **panko** op een derde diep bord. Wentel de **vis** eerst door de bloem, dan door het ei en vervolgens door de **panko**. Druk de **panko** een beetje aan. Vul de gebruikte koekenpan tot ca. 2cm hoog met plantaardige olie en verhit.



5. Vis bakken

Doe de **vis** in de hete olie en bak ca. 2min per kant, tot ie goudbruin is. Laat uitlekken op keukenpapier en kruid met de **rest van de kruidenmix** en een snuf peper en zout. Bestrijk elk **broodje** met 1el mayonaise en beleg met **slaw**, **vis** en **ui**. Serveer de **rest van de slaw** erbij.



6. Groene kick

Heb je nog een paar verse kruiden in de koelkast liggen of op de vensterbank staan? Dan kun je die voor een extra frisse kick kleinsnijden en door de mayonaise mengen.