



Zelfgemaakte vissticks van heekfilet

met ovengroente en een romige kappertjesdip



30-40min



2 personen

Oh vissticks - wie heeft er geen jeugdherinneringen aan? Vandaag maak je ze zelf en gebruik je sappige heekfilet als basis en paneert ze in en jasje van panko. Je serveert deze verrukkelijke visrepen met aardappeltjes en gekaramelliseerde worteltjes uit de oven en een romige kappertjesdip met peterselie. En let maar op: die oude vissticks uit de diepvries van de supermarkt verbleken bij deze versie!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 2 wortels
- 10g verse peterselie
- 1 zakje kappertjes
- 2 heekfilets ²
- 50g panko ³

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- 4el bloem ³
- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- garde
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

Eieren (1), Vis (2), Gluten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 900kcal, vet 47.3g, koolhydraten 82.3g, eiwit 32.9g



1. Gemüse rösten

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Snijd de **aardappels mét schil** in ca. 0,5cm dunne schijven. Schil of schrob de **wortels** en snijd schuin in ca. 1cm dikke schijfjes. Hussel de **groente** om met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Rooster 25-30min in de oven en schep halverwege de baktijd een keertje om.



4. Vis paneren

Doe het **panko paneermeel** in een kom of een diep bord. Haal de **visrepen** eerst door het **beslag** en vervolgens door het **paneermeel**. Druk voorzichtig aan tot ze rondom gelijkmatig bedekt zijn.



2. Dip maken

Pluk ondertussen de **peterselieblaadjes** van de **steeltjes**. Hak **¾ van de blaadjes** fijn. Spoel de **kappertjes** met koud water af en hak eveneens fijn. Meng de **gehakte peterselie** en **kappertjes** met 2el mayonaise en roer tot een **dip**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Zet tot het serveren in de koelkast.



5. Vissticks bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 3el plantaardige olie en bak de **vissticks** voorzichtig in 2-3min per kant goudbruin en knapperig. Raak de **vissticks** tijdens het bakken zo weinig mogelijk aan en laat ze uitlekken op keukenpapier zodra ze klaar zijn.



3. Beslag kloppen

Klop met een garde een **glad beslag** van 4el bloem, 70-80ml koud water en een snuf zout. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Snijd de **vis** vervolgens in ca. 2cm brede repen ter lengte van een vinger.



6. Wortel karamelliseren

Haal de **groente** uit de oven. Schep de **aardappelplakken** op een bord en zet opzij voor zometeen. Bedruip de **wortelschijfjes** met 1tl honing en rooster nog 5min verder in de oven tot ze licht gekaramelliseerd zijn. Verdeel de **vissticks**, **aardappelschijven**, **wortelschijfjes** en de **kappertjesdip** over de borden, garneer met de **resterende peterselieblaadjes** en dien op.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**