



Mediterrane broodjes met kabeljauw

met munt, tomaten en broccoli met dadels



ca. 35min



2 personen

Hoera, visbroodjes! En deze zijn best bijzonder: we hebben ons laten inspireren door de vissers in Istanbul die hun balik ekmek rechtstreeks vanaf de boot verkopen. Wij vullen ons broodje met gebakken kabeljauw, tomaten in munt en een frizure sumaksaus. En serveren er een salade van geroosterde broccoli en dadels in een fruitige dressing van granaatappel bij.

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 tomaat
- 10g verse munt
- 2 zakjes granaatappel-extract
- 1x kabeljauwstukjes ⁴
- 1 baguette ¹
- 1 zakje sumak
- 50g gedroogde dadels

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- bloem ¹
- boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 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 826kcal, vet 39.7g, koolhydraten 76.0g, eiwit 38.4g



1. Broccoli roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak in 12-18min goudbruin in de oven.



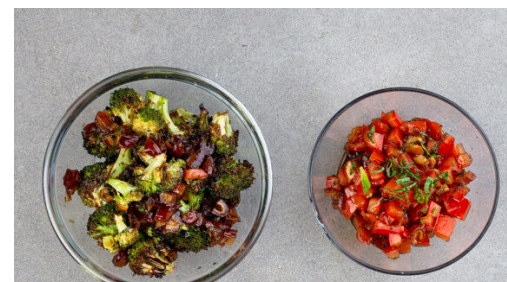
4. Vis bakken

Meng de **sumak** met 3el mayonaise. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el boter. Bak de **vis** 2-3min aan elke kant, draai voorzichtig om.



2. Dressing maken

Snijd de **tomaat** in blokjes. Pluk de **muntblaadjes** en hak fijn. Klop een **dressing** van het **granaatappel-extract**, 2el olijfolie, 1tl azijn en een flinke snuf zout.



5. Broccoli mengen

Meng de **broccoli** en de **dadels** met **3/4e van de dressing**. Meng de **tomaat** en de **munt** met de **rest van de dressing**.



3. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af met koud water, dep goed droog en verwijder evt. graten met een pincet. Meng de **vis** voorzichtig met 2el bloem, 1/2tl zout en een snuf peper. Bak de **baguette** in 6-8min af in de oven.



6. Broodjes beleggen

Snijd de **baguette** open en besmeer met de **sumaksaus**. Beleg met de gebakken **vis** en de **munt-tomaten**. Snijd de belegde **baguette** schuin doormidden en serveer met de **broccoli**.