

DINNERLY



Vegan vissticks op aardappelpuree met geroosterde tomaat en broccoli



ca. 30min



2 personen

Vissticks op aardappelpuree - een favoriet van jong en oud. Deze veganistische variant was een hit in onze testkeuken en is dus zeker het proberen waard! Met geroosterde broccoli en tomaat zorg je voor wat kleur op je bord en de zelfgemaakte uienjam maakt het helemaal af.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 tomaten
- 1 broccoli
- 1 rode ui
- 1x vegan vissticks ¹⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el plantaardige boter
- 2el balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- vergiet
- aardappelstamper

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 788kcal, vet 44.3g, koolhydraten 73.1g, eiwit 20.1g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil en snij de **aardappels** in blokjes van ca. 2cm. Kook ze in 8-10min gaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan. Giet af in een vergiet en zet de **aardappels** afgedekt in de pan opzij.



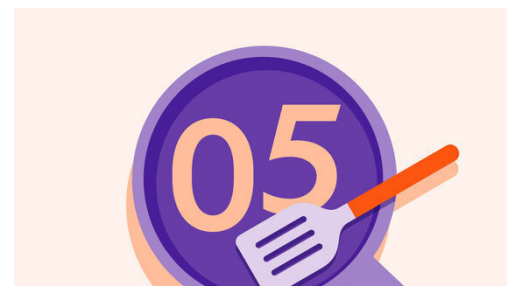
4. Aardappelpuree stampen

Stamp de **aardappels** met 1el margarine en voeg evt. wat **kookwater** toe. Kruid de **aardappelpuree** met 1/2tl zout en wat peper en zet afgedekt opzij.



2. Groenten roosteren

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Snij de **tomaten** in vieren. Snij de **broccoli met stronk** in hapklare stukken. Meng alles op een bakplaat met bakpapier met 2el olijfolie en 1/2tl zout. Bak het geheel in 18-22min goudbruin en gaar.



5. Vissticks bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **vissticks** 4-5min, tot ze goudbruin zijn. Draai ze regelmatig om. Schep de **aardappelpuree, geroosterde groenten** en **vissticks** op borden en garneer met de **uijenjam**.



3. Uienjam maken

Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne plakken. Verhit een kleine kookpan met 1el margarine op laag tot middelhoog vuur. Voeg de **ui**, 1/2tl zout, 1tl suiker en 2el balsamicoazijn toe en bak 4-7min, tot de **ui** kleverig is en glanst.



6. Helemaal naar wens

Je kunt de aardappelpuree naar eigen smaak bereiden. Voeg bijvoorbeeld voor het stampen 50ml plantaardige melk (of room) toe, of breng 'm op smaak met nootmuskaat, peterselie of bieslook.