

DINNERLY



Plantaardige vissticks met tomatendip en broccoli met een amandel-kaaskorst



ca. 40min



2 personen

Plantaardige vissticks – zijn die lekker? Reken maar! Vandaag heb je de kans om jezelf en je geliefden te overtuigen van deze geweldige visvervanger. Ernaast serveer je geroosterde broccoli met een fijn korstje van amandelen en Italiaanse kaas. Doe er nog wat aardappelpartjes en een kruidige tomatendip bij, en het genieten kan beginnen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 broccoli
- 1 tomaat
- 1 zakje goulashkruiden
- 2 blokjes harde kaas ^{3,7}
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1x vegan vissticks ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- keukenrasp

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 867kcal, vet 52.5g, koolhydraten 65.3g, eiwit 28.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels mét schil** in partjes van ca. 1cm breed. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes, verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij de **stronk** in blokjes. Snij de **tomaat** in kwarten. Doe alvast een flinke snuf **kruidenmix** in een hoge (maat)beker, de **rest** gebruiken we in stap 2.



2. Groenten roosteren

Hussel de **broccoli** om met 1tl olijfolie en een snuf peper en zout en verdeel over de helft van een bakplaat met bakpapier. Leg de **tomaat** met de huid naar onderen erbovenop. Meng de **aardappel** met de **rest van de kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout, en verdeel over de andere helft van de plaat. Rooster alles ca. 15min in de voorverwarmde oven.



3. Amandelkorst voorbereiden

Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze heel fijn. Rasp de **kaas** fijn en meng met het **amandelschaafsel** en de knoflook.



4. Amandelkorst bakken

Schep de **helft van de tomaat** uit de oven en in de hoge beker. Leg de **vissticks** op de plaat en verdeel het **amandel-kaasmengsel** over de **broccoli**. Bak alles nog eens 10-15min tot de **korst** goudbruin is en de **vissticks** heet en knapperig zijn.



5. Tomatendip maken

Voeg 3el mayonaise en een snuf zout toe aan de hoge beker, pak de staafmixer en pureer de ingrediënten tot een **romige saus**. Verdeel de **vissticks**, de **broccoli met korst**, de **geroosterde aardappels** en de **rest van de tomaten** over de borden. Serveer met de **tomatendip**.



6. Tijd voor restjes

Er liggen haast altijd restjes in de koelkast waar je nog geen plan voor hebt. Een handje cherrytomaten die bijna te zacht zijn? Een stuk paprika dat niet meer zo knapperig meer is? Rooster ze ook in de oven en pureer mee in de tomatendip – nog meer, nog rijker, en minder verspilling.