

DINNERLY



Plant+ 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
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- 2el balsamicoazijn ¹⁷

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.

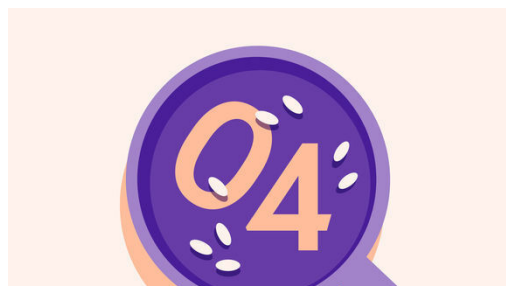
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

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



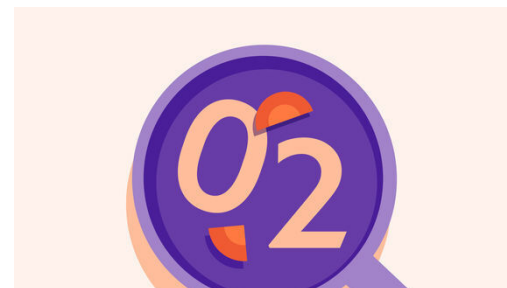
1. Aardappels koken

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 de **aardappels** dan af in een vergiet en houdt ze afgedekt warm.



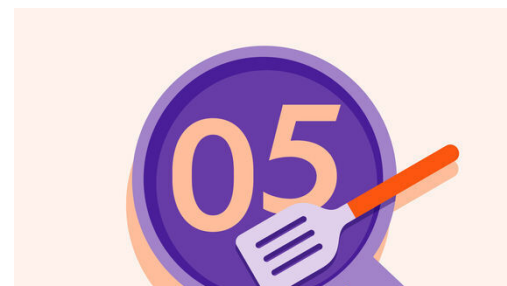
4. Aardappelpuree stampen

Stamp de **aardappels** met 1el margarine en voeg evt. wat **kookwater** toe. Kruid de **aardappelpuree** met ½tl zout en wat peper en zet afgedekt opzij.



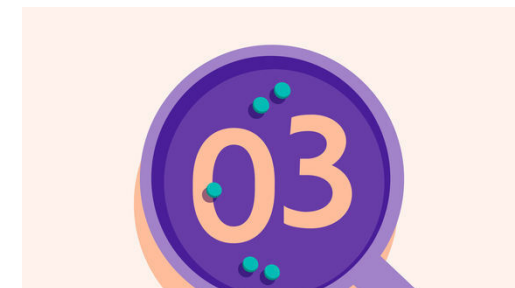
2. Groente roosteren

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Snij de **tomaten** in vieren. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil evt. de **stronk** en snijd deze in kleine blokjes. Meng alles met 2el olijfolie en ½tl zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak het geheel in 18-22min goudbruin en gaar.



5. Vissticks bakken

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



3. Uienjam maken

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Smelt 1el margarine in een kleine kookpan. Bak de **ui**, ½tl zout, 1tl suiker en 2el balsamicoazijn op laag tot middelhoog vuur 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.