DINNERLY

Vegan vissticks met dille-dip

en geroosterde groente

ca. 45min 2 personen

Onze easy-prep-recepten maken je het leven gemakkelijk en passen zich aan al je plannen aan: Wil je een kleine maaltijd, een extra portie soul food voor lange dagen, of gewoon een gerecht dat kinderen niet alleen kunnen eten, maar ook samen met jou kunnen koken? Niets is eenvoudiger. Volg ons recept en tover je nieuwe lievelingsgerecht in vier eenvoudige stappen tevoorschijn. Aan de slag!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 zakje kappertjes
- 10g verse dille
- 1x vegan vissticks [1,2]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3el vegan mayonaise
- peper en zout
- plantaardige olie
- 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), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 758kcal, vet 49.6g, koolhydraten 59.8g, eiwit 14.3g

1. Geen zin in afwas?

Je kunt de vegan vissticks ook ca. 12min voordat de groente gaar is in de oven meebakken. Zo heb je geen pan nodig! Wentel ze halverwege de baktijd.

2. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **wortel** en **aardappels incl. schil** in dikke frietjes.

3. Groente bakken

Verdeel de **wortel** en **aardappel** over een bakplaat met bakpapier en meng ze met 2el plantaardige olie en ½tl zout. Bak ze in 25-30min goudbruin in de oven. Draai ze tussendoor twee keer om.

4. Dip maken

Snij de **kappertjes** en de **helft van de dille** (of meer naar smaak) grof en meng met 3el mayonaise, 1tl witte azijn en een snuf peper en zout. Zet tot het serveren in de koelkast.

5. Vissticks bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **vegan vissticks** 4-5min per kant, tot ze goudbruin zijn. Serveer ze met de geroosterde **groente** en de **dille-dip**.

6. Dip-tip

Als de kappertjes- en dille-dip niet zo goed valt bij kinderen (of andere eters), kun je een alternatief proberen van mayonaise, een beetje mosterd en fijngehakte augurken. Of ga voor ketchup, dat werkt altijd.