

DINNERLY



Krokante vis met ovenaardappels met broccoli en paprikasaus



ca. 40min



2 personen

Dit is het soort soulfood waar we als kind al dol op waren: krokante vis met gebakken aardappelpartjes en broccoli. Vroeger hadden we misschien voor ketchup gekozen, maar we hebben veel geleerd, dus maken we een snelle saus van geroosterde paprika en gerookte amandel. En maak je geen zorgen: de kleine eters gaan er ook van smullen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 rode paprika
- 1 broccoli
- 25g gerookte amandelen¹⁵
- 2 kabeljauwburgers^{1,3,4,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet
- staafmixer met beker

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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 709kcal, vet 37.2g, koolhydraten 216.8g, eiwit 25.5g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **aardappels mét schil** in partjes van ca. 2cm breed en meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie, een flinke snuf zout en een snuf peper. Snij de **paprika** in vieren en verwijder de zaadlijsten. Leg 'm met 1 ongepelde teen knoflook naast de **aardappel** en rooster ca. 15min in de oven.



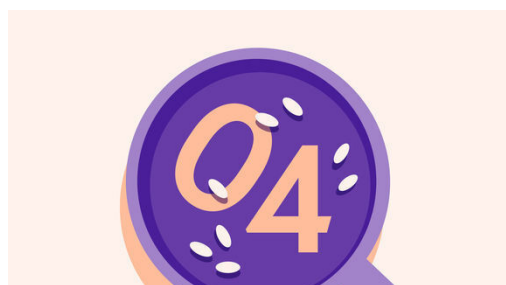
2. Broccoli stomen

Vul een middelgrote kookpan tot 2-3cm met water en breng op hoog vuur aan de kook (zie ook stap 6). Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en leg ze in een zeef of vergiet. Hang de zeef of vergiet boven het kokende water, leg een deksel op de pan en laat de **broccoli** 5-7min stomen.



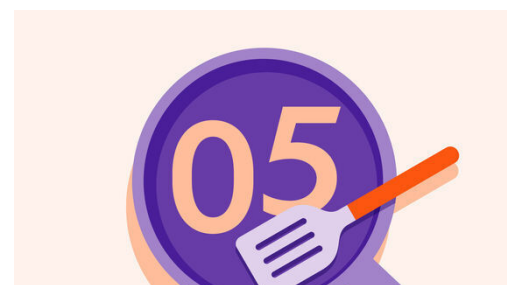
3. Paprikasaus maken

Haal de **paprika** en knoflook na 15min uit de oven, draai de **aardappelpartjes** om en bak nog 5-7min, tot ze goudbruin en gaar zijn. Pel de knoflook en doe 'm met de **paprika** in een hoge beker. Hak de **amandelen** grof en voeg ze met 1el olijfolie, 1el azijn en een flinke snuf zout toe aan de beker. Pureer met een staafmixer tot een gladde saus. Voeg evt. 1-2el water toe.



4. Visburgers bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **visburgers** 3-4min per kant, tot ze warm en goudbruin zijn.



5. Afmaken en serveren

Schep de **visburgers**, **ovenaardappels** en **broccoli** op borden en serveer de **paprikasaus** erbij.



6. Stomen of koken?

Wij kozen er dit keer voor om de broccoli te stomen. Heb je geen zeef of vergiet die op je pan past? Dan kun je de broccoli natuurlijk ook gewoon koken. Breng dan licht gezouten water aan de kook, voeg de broccoli toe en kook in 5-7min gaar.