



Visnuggets met rodebieten-tzaziki

en geroosterde aardappeltjes



ca. 30min



2 personen

Kipnuggets kennen we nu wel, maar heb je wel eens visnuggets gemaakt? Vanavond ga je die helemaal zelf maken! Je paneert stukjes koolvis met panko, met als eindresultaat extreem knapperige nuggets met een boterzacht binnenste. Je maakt er een tzaziki bij van komkommer en rode bieten en de gebakken aardappeltjes uit de oven maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 10g verse dille
- 250g voorgekookte rode bieten
- 1 minikomkommer
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 2 heekfilets ⁴
- 25g panko ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

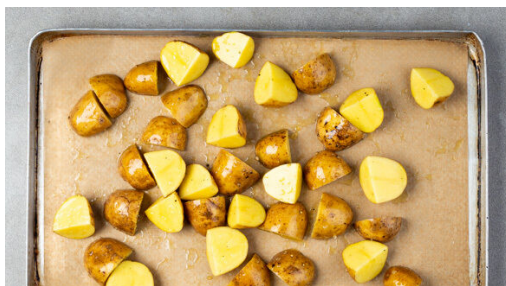
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

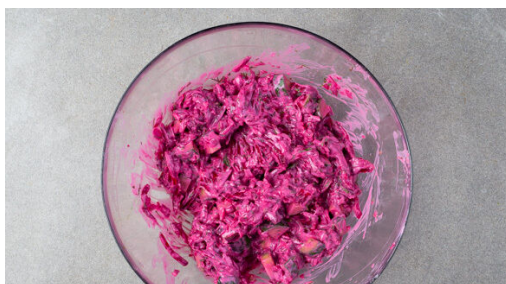
Voedingswaarde per portie

calorieën 949kcal, vet 47.1g, koolhydraten 87.3g, eiwit 41.0g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in kwarten en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, 1/2tl zout en een snuf peper en rooster ca. 25min in de oven.



4. Tzaziki maken

Roer de **yoghurt** los met de **knoflook**, **dille** en 1el olijfolie. Meng met de **rode biet** en de **komkommer** en breng de **tzaziki** op smaak met peper en zout.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn en snijd de **dille incl. steeltjes** fijn.



5. Vis paneren

Spoel de **vis** af, dep droog en snijd de **filets** in blokjes van ca. 3cm. Verwijder eventuele graatjes en bestrooi de vis met een snuf peper en zout. Strooi 2el bloem in een diep bord, klop 1 ei los in een 2e bord en strooi de **panko** in een 3e bord. Haal de **vis** om de beurt door de bloem, het ei en de **panko**.



3. Bieten raspen

Rasp de **helft van de rode bieten** grof. (Als je meer honger hebt, kun je natuurlijk ook alle **rode bieten** raspen.) Ze geven af, dus draag evt. keukenhandschoenen. Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes.



6. Vis bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 3el olijfolie. Bak de **vis** in 6-8min rondom goudbruin en gaar. Laat de **visnuggets** uitlekken op wat keukenpapier en serveer ze met de **aardappels** en de **tzaziki**. Bestrooi met de **bosui**.