

DINNERLY



Krokante witvis met kappertjessaus op andijviepuree met cherrytomaten



ca. 40min



2 personen

Een vrolijk en hartig bord, dat gaat er wel in! Vandaag wentel je de koolvisfilets door wat bloem zodat ie tijdens het bakken een heerlijk knapperig korstje krijgt. Als je die witvis serveert met een citroenige kappertjessaus, een romige stampot van aardappels en andijvie én geroosterde tomaatjes – tja, dan kan er vanavond helemaal niks meer mis gaan. Zo veel kleur, zo veel smaak en zo veel vrolijkheid!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 krop andijvie
- 1 zakje kruimige aardappels
- 250g cherrytomatenmix
- 2 heekfilets ⁴
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje kappertjes
- 50g zeekraal

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 50ml melk ⁷
- 3el boter ⁷
- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met kleine ovenschaal
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 661kcal, vet 33.6g, koolhydraten 59.4g, eiwit 33.5g



1. Aardappels koken

Verhit de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snij de **andijvie** in grove stukken van ca. 3cm en was ze goed maar dep niet droog. Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snij in grove stukken. Voeg toe aan het kokende water en kook in 12-15min gaar. Laat de **aardappels** uitlekken in een vergiet (zie ook **stap 6**).



4. Vis bakken

Veeg de koekenpan schoon en strooi 1el bloem op een groot bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wentel door de bloem tot de **vis** rondom bedekt is. Verhit de koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **vis** toe en bak 2-3min op beide kanten, tot ie goudbruin en gaar is. Schep de **vis** uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we direct weer.



2. Cherrytomaten roosteren

Doe de **cherrytomaten** in een kleine ovenschaal en hussel ze om met 1tl olijfolie en een snuf zout. Rooster ze 12-15min in de oven, tot ze zacht zijn en wat platter worden.



5. Saus maken

Pers de **citroen** uit. Meng in de pan 2el **citroensap** met de **kappertjes**, 2el boter en een snuf zout. Zet het vuur middelhoog en roer de **ingrediënten** tot een **saus**. Voeg de **tomaten mét bakvocht** toe en roer voorzichtig de **zeekraal** erdoor. Verhit nog ca. 1min en haal van het vuur. Verdeel de **puree** en de **vis** over de borden en bedruppel naar smaak met de **saus**.



3. Andijvie garen

Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur. Voeg de **andijvie** toe met een snuf zout en bak ca. 1min. Leg een deksel op de pan en laat de **andijvie** 3-4min verder garen. Doe de **andijvie** dan met 50ml melk en de **aardappels** in de kookpan (zie ook **stap 6**). Stamp tot een **romige puree** en kruid naar smaak met peper en zout.



6. Pureetrucje

Is de melk per ongeluk opgedronken? Niet gevreesd! Je kunt prima pureren zonder melk. Schep daarvoor een kopje kookwater uit de pan voordat je de aardappels afgiet. Pureer de andijvie en aardappels en voeg scheutjes kookwater toe tot de puree precies zo romig is als je lekker vindt.