

DINNERLY



Visnuggets op aardappelpuree met rode biet en een frisse vinaigrette



ca. 35min



2 personen

Wij zijn dol op nuggets! Deze kleine gouden hapjes hebben ons nog nooit teleurgesteld - vooral niet als er sappige vis onder het knapperige korstje verborgen zit. Vandaag serveren we deze smakelijke delicatessa met een luchtige aardappelpuree, geroosterde bietensticks en een heerlijk olijvenvinaigrette. Zeg hier maar eens nee tegen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 rode bieten
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje groene olijven
- 1x visnuggets ^{1,4}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el boter ⁷
- 1½el mosterd ¹⁰
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker & vergiet
- aardappelstamper

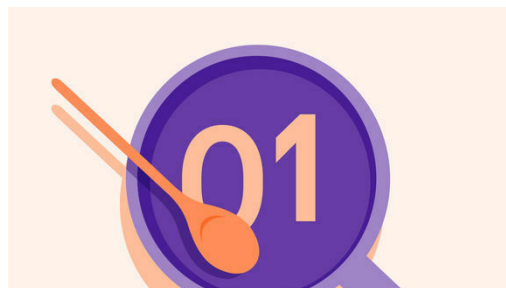
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), melk (7), mosterd (10).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

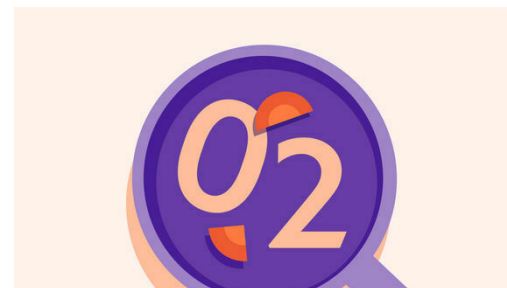
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 800kcal, vet 46.3g, koolhydraten 73.3g, eiwit 21.6g



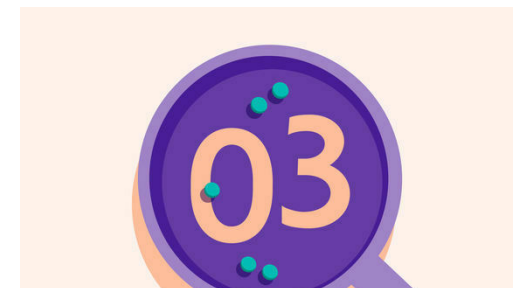
1. Groenten koken

Breng voldoende water met 2tl zout voor de **aardappelen** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snij in blokjes van ca. 2cm. Voeg toe aan het water en kook de **aardappelen** in 15-20min gaar. Schep **100ml kookwater** uit de pan en hou apart. Giet de **aardappelen** af en zet afgedekt in de pan opzij.



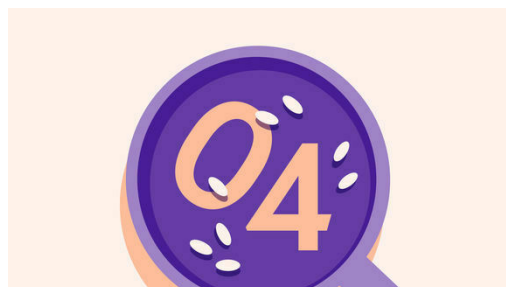
2. Rode biet bakken

Schil de **rode bieten** en snij in staafjes van ca. 4cm lang. Verhit een grote koekenpan met 4tl olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **biet** toe met wat peper en zout, leg een deksel op de pan en laat ca. 8min bakken. Roer regelmatig. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn en bak 1min mee. Schep de **biet** uit de pan, zet afgedekt opzij en veeg de pan schoon.



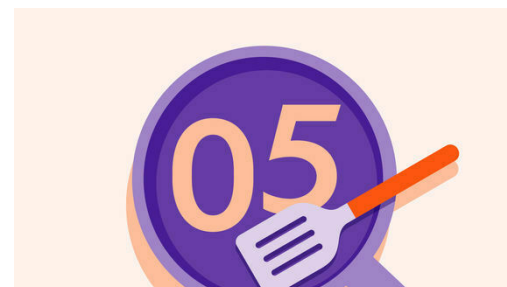
3. Vinaigrette maken

Rasp de **citroen** en pers het **sap** uit (zie ook **stap 6**). Snij de **olijven** in dunne ringen. Klop een **vinaigrette** van de **helft van het citroensap**, de **helft van de rasp**, 1el olijfolie, ½tl honing en ½tl mosterd. Proef, breng op smaak met peper en zout en roer tenslotte de **olijven** erdoor.



4. Visnuggets bakken

Verhit 2tl boter in de koekenpan. Bak de **visnuggets** 2-3min per kant op middelhoog vuur, tot ze goudbruin en gaar zijn.



5. Pureren & serveren

Stamp de **aardappels** met 1el mosterd, 2el boter en **ca. 50ml kookwater** tot een zachte **puree**. Proef en kruid rijkelijk met peper en zout. Verdeel de **puree**, de **rode biet** en de **visnuggets** over de borden en bedruypel naar smaak met de **olijvenvinaigrette**.



6. Creatief persen

Hou je van heel romige puree? Gebruik dan in plaats van kookwater scheutjes melk om de puree te stampen.