



V4: Tandooriburger met heekfilet

met curry-wortelfrietjes uit de oven



20-30min



2 personen

Met burgers kun je werkelijk alle kanten op. Maar wat wij vooral zo leuk vinden, is dat de burger zich goed leent voor allerlei fusion-avonturen. Je kunt de smaken van vrijwel elke keuken ter wereld vertalen naar een burger. Of het altijd een goed idee is weten we niet, maar in het geval van deze tandooriburger van heekfilet met curry-wortelfrietjes kunnen we gerust zeggen dat het experiment geslaagd is.

Wat je van ons krijgt

- 3 wortels
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 rode chilipeper
- 1 onbehandelde limoen
- 2 heekfilets ⁴
- 1 zakje tandoori masala
- 2 briochebroodjes ^{1,3,7}
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met rooster
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- keukenrasp

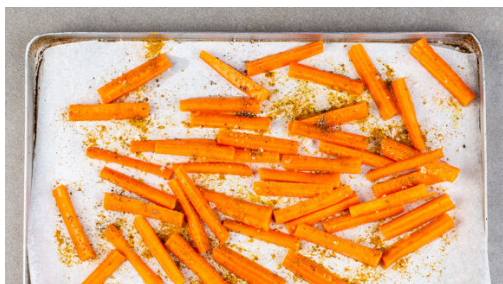
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 705kcal, vet 38.5g, koolhydraten 55.9g, eiwit 33.8g



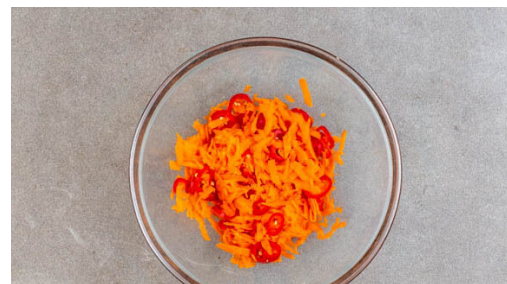
1. Wortelfriet bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil of schrob de **wortels**, snijd **2 wortels** in de lengte in vieren en dan in dunne frietjes. Verdeel de **wortelfrietjes** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie, de **helft van de madraskruiden** en een flinke peper en zout. Rooster 20-22min in de oven.



4. Vis bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **vis** in ca. 3min per kant bruin en gaar. Snijd ondertussen de **broodjes** open en bak ze in 3-4min af op het rooster in de oven.



2. Wortelsalade maken

Snijdt de **chilipeper** in dunne ringen, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt. Pers de **limoen** uit. Meng een **dressing** van het **limoensap**, 1tl water, 1tl suiker, een snuf zout en de **chilipeper naar smaak**. Rasp de **overgebleven wortel** grof en meng de **rasp** met de **dressing**.



5. Korianderyoghurt maken

Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze grof. Hak de **steeltjes** fijn en meng ze met de **yoghurt**, 2el mayonaise en een snuf zout. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



3. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder evt. graten met een pincet. Wrijf de **vis** goed in met de **tandoorikruiden** en een snuf zout.



6. Afmaken en serveren

Bestrijk de **broodjes** met de **korianderyoghurt** en beleg ze naar wens met wat **wortelsalade**, de **vis**, de **korianderblaadjes** en de **bosui**. Serveer de **burgers** met de **wortelfrietjes**, de **rest van de wortelsalade** en de **rest van de korianderyoghurt**.