

DINNERLY



Visnuggets op pastinaakpuree met rode biet en een frisse vinaigrette



ca. 35min



2 personen

Wij zijn dol op pastinaak! Deze wortel gold heel lang als een "vergeten groente," maar tegenwoordig wordt er weer veel mee gekookt. In dit recept maken we een ontzettend lekkere puree van pastinaak en aardappel, die we serveren met stukjes rode biet en een bijzondere vinaigrette met citroen en olijven. Bak er krokante visnuggets bij, en iedereen is helemaal tevreden.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 grote pastinaak
- 1 rode biet
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje groene olijven
- 1x MSC-visnuggets ^{1,2}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 3el boter ³
- 1½el mosterd ⁴
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote 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

Vis (1), Gluten (2), Melk (3), Mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

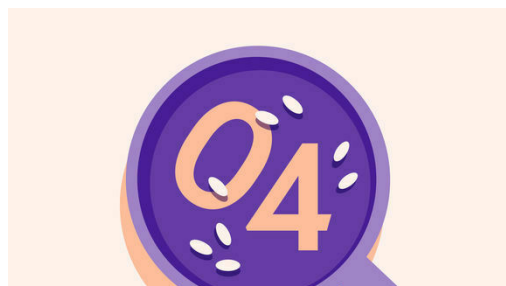
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 801kcal, vet 41.6g, koolhydraten 80.0g, eiwit 23.1g



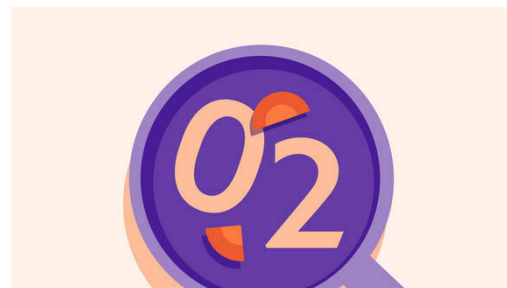
1. Groenten koken

Breng 500ml water met 2tl zout aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en de **pastinaak** en snij in blokjes van ca. 2cm. Voeg toe aan het water, breng weer aan de kook en leg een deksel op de pan. Laat ca. 20min zachtjes koken tot alles gaar is. Schep **100ml kookwater** uit de pan en hou apart. Giet de **groenten** af en zet afgedekt in de pan opzij.



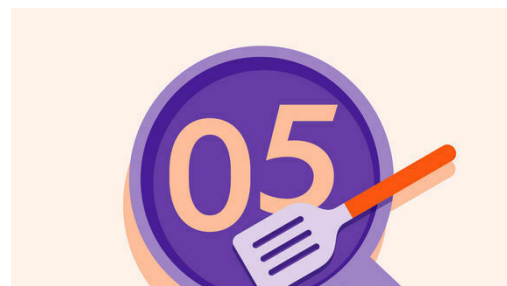
4. Visnuggets bakken

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



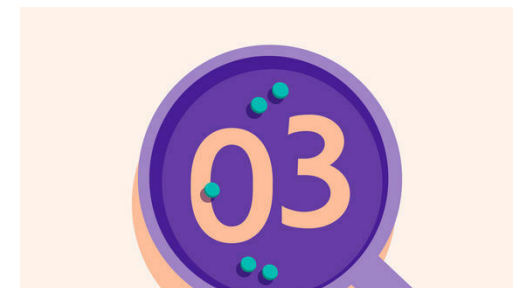
2. Rode biet bakken

Schil de **rode biet** en snij in staafjes van ca. 4cm lang. Verhit een middelgrote koekenpan met 2tl 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 1 teen knoflook fijn en bak 1min mee. Schep de **biet** uit de pan, zet afgedekt opzij en veeg de pan schoon.



5. Pureren & serveren

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



3. Vinaigrette maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** 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.



6. Romige puree

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