

DINNERLY



Visnuggets met broccoligratin en aardappelpartjes uit de oven



ca. 40min



2 personen

Dit is een gerecht als een warme knuffel: fijne texturen, gevarieerde ingrediënten en vooral heerlijke smaken. En het is nog makkelijk te bereiden ook! Je maakt zelf een eenvoudige saus, je bakt de visnuggets in een pan en de rest gaat gewoon in de oven. In een oogwenk op tafel en waarschijnlijk in een oogwenk weer weg – zo smakelijk is het.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 grote broccoli
- 1 sjalotje
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁴
- 50g panko ³
- 1x MSC-visnuggets ^{2,3}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 75ml melk ⁴
- 2el boter ⁴
- 2el mayonaise ¹
- 2el bloem ³
- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- garde

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1006kcal, vet 52.0g, koolhydraten 95.4g, eiwit 34.4g



1. Saus maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Meng 75ml melk met 125ml water. Smelt 2el boter in een kleine kookpan op laag tot middelhoog vuur. Klop met een garde de **helft van de kruidenmix** en 2el bloem door de boter tot een dikkige pasta ontstaat. Giet dan langzaam het melkmengsel erbij en blijf roeren tot de **saus** wat ingedikt is. Kruid met ½tl zout.



2. Aardappels roosteren

Snij de **aardappels mét schil** in dunne partjes. Hussel ze om met 1el plantaardige olie, de **rest van de kruidenmix** en ½tl zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en rooster 25-30min in de oven, tot ze goudbruin en gaar zijn. Wentel ze halverwege de baktijd.



3. Broccoli voorbereiden

Giet water in een middelgrote ovenschaal (ca. 30x20cm) tot het ca. 0,5cm hoog staat. Snij de **broccoli** in kleine roosjes en zet deze zo veel mogelijk rechtop in de ovenschaal (met de steeltjes naar onderen). Giet de **saus** uit stap 1 gelijkmatig over de **broccoli**.



4. Gratin bakken

Pel en halveer het **sjalotje** en snij in dunne reepjes. Rasp de **kaas**. Strooi achtereenvolgens het **sjalotje**, ¼ van de **panko** en de **gerasppte kaas** over de **broccoli**. Bak deze **gratin** 18-22min in de oven, tot de **broccoli** gaar en de **kaaskorst** goudbruin is.



5. Visnuggets bakken

Verhit een middelgrote pan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **visnuggets** 3-4min per kant, tot ze mooi knapperig zijn. Laat uitlekken op keukenpapier. Verdeel de **nuggets**, **aardappelpartjes** en **gratin** over de borden. Serveer met mayonaise (of je andere favoriete saus).



6. Ietsje zuurder?

Vis en fruit gaan niet samen? Zeker wel, als dat fruit tenminste maar lekker zuur is! Heb je nog een halve citroen liggen? Snij 'm in partjes en serveer bij de nuggets – één kneepje sap voegt een hele andere smaakdimensie toe.