

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. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 krop andijvie
- 1 zakje kruimige aardappels
- 250g cherrytomaten
- 1x MSC-heekfilets ¹
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje kappertjes
- 60g zeekraal

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 50ml melk ³
- 3el boter ³
- 1el bloem ²
- 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.

KOOKTIP

Als je geen citruspersers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in één helft van de vrucht, draai de vork de ene kant op en de vrucht de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 663kcal, vet 33.7g, koolhydraten 59.9g, eiwit 33.6g



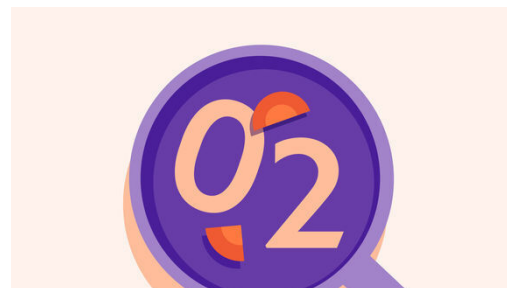
1. Aardappels koken

Verhit de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snij de **andijvie** in grove stukken van ca. 3cm en was ze goed, dep niet droog. Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Kook ze in ca. 15min gaar. Giet de **aardappels** af in een vergiet en laat uitlekken (zie ook **stap 6**).



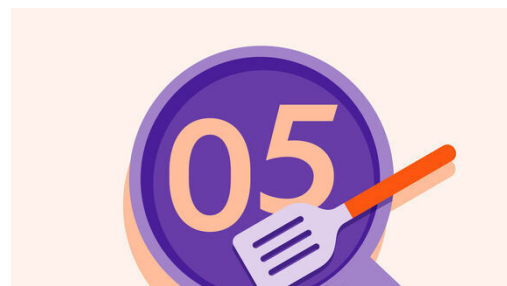
4. Vis bakken

Veeg de gebruikte koekenpan schoon. Strooi 1el bloem op een groot bord. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wentel door de bloem. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **vis** 2-3min per kant, tot ie goudbruin en gaar is. Schep de **vis** uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo nog een keer.



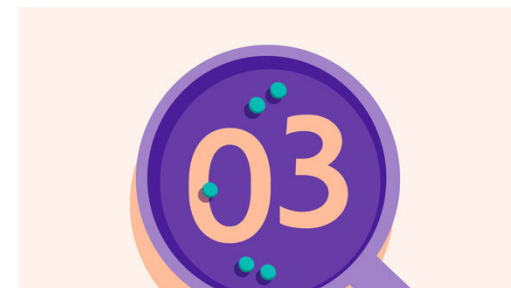
2. Cherrytomaten roosteren

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. Voeg 2el **citroensap**, de **kappertjes**, 2el boter en een snuf zout toe aan de koekenpan. Verwarm de pan op middelhoog vuur en roer de **ingrediënten** tot een **saus**. Voeg de **tomaten mét bakvocht** en de **zeekraal** toe. Verhit nog ca. 1min en haal van het vuur. Verdeel de **puree** en de **vis** over borden en bedruppel naar smaak met de **saus**.



3. Andijvie garen

Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan. Bak de **andijvie** met een snuf zout ca. 1min op medium tot hoog vuur. Leg een deksel op de pan en laat de **andijvie** 3-4min verder garen. Doe de **aardappels** terug in de kookpan, voeg de **andijvie** en 50ml melk toe (zie ook **stap 6**) en stamp het geheel tot een **romige puree**. Proef en breng op 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.