

DINNERLY



Fish 'n' chips met zoete-aardappelfriet met rode bietensalade en dip met dille



ca. 40min



2 personen

Fish 'n' chips is het meest Britse gerecht dat wij kunnen bedenken. Onze versie maken we met malse heekfilet uit de pan en zoete aardappel uit de oven – dat scheelt ook frituurolie. Je serveert ze met bietensalade en romige dilledip.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 10g verse dille
- 2 rode bieten
- 1x MSC-heekfilets ²
- 50g panko ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ¹
- 2el mayonaise ¹
- 2el bloem ³
- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp

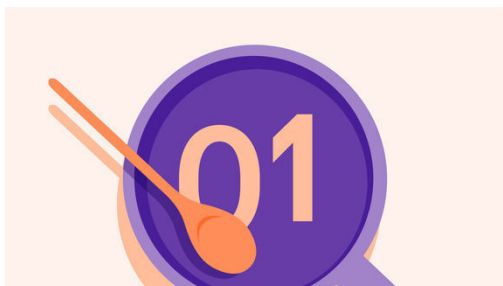
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Eieren (1), Vis (2), Glutens (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

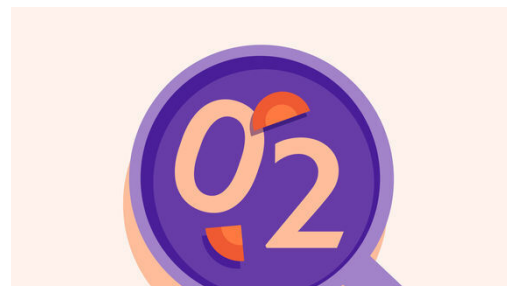
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 893kcal, vet 54.8g, koolhydraten 63.3g, eiwit 33.2g



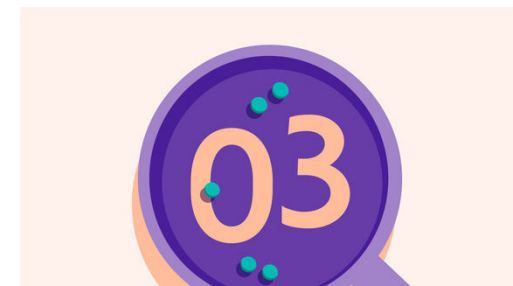
1. Zoete aardappels bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappels incl. schil** in frieten van ca. 1cm dik. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met de **kruidenmix**, 1½el olijfolie en een snuf peper. Bak de **friet** 20-24min in de oven, tot ze goudbruin en krokant zijn. Bestrooi voor het serveren evt. met een snuf zout.



2. Salade voorbereiden

Klop een **dressing** van 2tl olijfolie en 2½tl azijn. Snij ¼ van de **dille** grof. Schil de **rode bieten** en rasp grof (zie ook de tip in **stap 6**). Schep de **rode biet** en **dille** om met de **dressing** en kruid de **salade** met een snuf peper en zout.



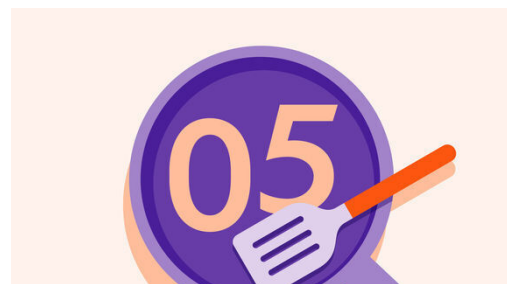
3. Dip maken

Snij de **rest van de dille** heel fijn en meng met 2el mayonaise en een snuf peper en zout. Zet tot het serveren opzij.



4. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Kruid de **vis** aan beide kanten met peper en zout. Meng in een diep bord 2el bloem met een flinke snuf peper en zout. Klop in een tweede diep bord 1 ei los en doe de **helft van de panko** in een derde diep bord. Wentel de **vis** eerst door de bloem en dan door het ei.



5. Vis bakken

Wentel de **vis** tenslotte door de **panko** en druk het aan, zodat de **vis** rondom gelijkmatig bedekt is. Verhit een middelgrote koekenpan met voldoende plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **vis** ca. 2min per kant tot ie goudbruin is, en laat uitlekken op keukenpapier. Kruid met een snuf zout. Serveer de **vis** met de **dip**, de **friet** en de **rode bietensalade**.



6. Pas op met rode biet!

Rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.