



Fish & chips met wortelfriet

met rodekoolslaw en kappertjes-dilledip



ca. 40min



2 personen

Fish & chips is het boegbeeld van de Britse keuken. Dit heerlijke duo werd vroeger in oude kranten gewikkeld – een economische manier om het gerecht te serveren en tegelijkertijd overvloedige olie op te zuigen. Onze versie maak je met malse heekfilet en wortelfriet uit de oven. Geserveerd met een hartige rodekoolslaw en een romige dip met kappertjes en dille. Enjoy!

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 2 heekfilets ⁴
- 25g panko ¹
- 1 stuk rode kool
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje kappertjes
- 10g verse dille
- 1 beker zure room ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 1½el grove mosterd ¹⁰
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- staafmixer met beker
- citrusspers

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

Kooktip

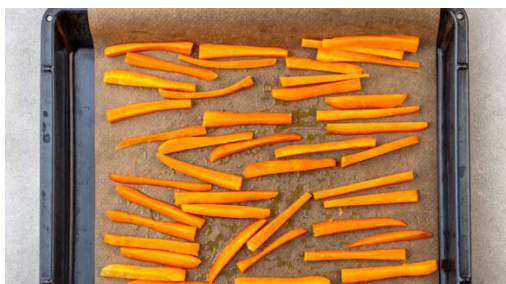
Als je wilt, kun je ook meer dille gebruiken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 616kcal, vet 36.5g, koolhydraten 35.5g, eiwit 33.7g



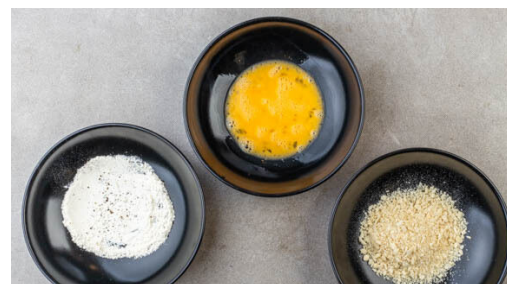
1. Wortelfriet bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortels** evt. en snijd ze in frietachtige staafjes van ca. 1cm dik. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Bak de **wortelfriet** 15min in de oven.



4. Vis bakken

Leg de **vis** op een tweede bakplaat met bakpapier. Schuif de bakplaat met de **vis**, na 15min baktijd van de **wortelfriet**, boven de **wortelfriet** in de oven. Bak alles nog ca. 10min. Neem dan de **wortelfriet** uit de oven en bak de **vis** nog 3-5min, tot de **vis** goudbruin en gaar is.



2. Paneermeel voorbereiden

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder evt. aanwezige graten met een pincet. Kruid de **vis** aan beide zijden met een snuf peper en zout. Meng in een bord 1el bloem met een flinke snuf peper en zout. Kluts 1 ei los in een 2e bord. En doe de **panko** in een 3e bord.



5. Rodekoolslaw maken

Snijd de **rode kool** in dunne reepjes. Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit, snijd de **andere helft** in partjes. Doe de **helft van de kappertjes** met **1tl citroensap** en 1½el grove mosterd in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer. Voeg 2el olijfolie toe en pureer tot een romige **dressing**. Breng op smaak met peper en zout en meng met de **rode kool**.



3. Vis paneren

Haal de **vis** eerst door de bloem, dan door het geklutste ei en dan door de **panko**. Let er op dat alles gelijkmatig is bedekt en druk de **panko** evt. nog lichtjes aan.



6. Dip maken

Snijd de **helft van de dille** fijn. Snijd de **rest van de kappertjes** grof. Roer de **zure room** met de **dille**, **kappertjes** en **1tl citroensap** tot een **dip**. Breng naar wens op smaak met peper en zout. Serveer de **vis** met de **wortelfriet**, de **rodekoolslaw** en de **dip**. Geef de **citroenpartjes** erbij.