



Heekfilet in krokant kaaskorstje

met zoete aardappelpuree en salade



ca. 35min



2 personen

Vandaag maak je zelf een soort luxe vissticks, helemaal zonder hete olie. Je paneert malse heekfilet in krokante panko gemengd met geraspte kaas. Vervolgens bak je ze lekker knapperig in de oven. Je serveert ze met een romige puree van gele wortel en zoete aardappel. En erbij een frisse groene salade met tomaat. Alle buikjes vol en alle bordjes gegarandeerd leeg!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2 gele wortels
- 25g panko ³
- 1 blokje harde kaas ^{1,4}
- 1 zakje Trapper's kruidenmix
- 2 heekfilets ²
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- 2el bloem ³
- 1el boter ⁴
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ⁵

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- dunschiller
- keukenrasp
- vergiet

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), sulfieten (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 674kcal, vet 40.3g, koolhydraten 41.5g, eiwit 34.4g



1. Groente koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **groente**. Schil de **zoete aardappel** en de **wortels** en snijd ze in grove stukjes. Doe de **groente** in het kokende water en kook in 14-16min gaar.



4. Vis bakken

Leg de **vis** op de bakplaat, besprenkel met 1tl olijfolie en bak in ca. 15min goudbruin en krokant in de oven. Draai halverwege de baktijd de bakplaat 180° om zodat alles gelijkmatig gaart.



2. Panko roosteren

Verdeel de **panko** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster het in 2-4min goudbruin. Rasp de **kaas** fijn en meng op een diep bord met de **panko**, de **kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout.



5. Salade maken

Snijdt de **tomaat** in grove blokjes. Pel de **knoflook**, rasp fijn en meng met 2el olijfolie en 1el balsamicoazijn. Hussel de **tomaat** en de **veldsla** om met deze **dressing**. Kruid de **salade** naar smaak met peper en zout.



3. Vis paneren

Meng op een tweede bord 2el bloem met een snuf peper en zout. Klop 1 ei los in een derde bord. Dep de **vis** droog en verwijder evt. graten met een pincet. Snijd de **vis** in stukken van ca. 5cm lang. Wentel de **visstukken** één voor één door de bloem, haal ze door het ei en laat ze even uitlekken. Wentel ze dan door het **pankomengsel**.



6. Groente pureren

Schep een **kopje kookwater** uit de pan en giet de **groente** dan af in een vergiet. Pureer de **groente** met **2el kookwater**, 1el boter en ½tl zout met een staafmixer. Proef en kruid de **puree** naar smaak met peper en evt. nog wat zout. Serveer de **puree** met de **vis** en de **salade**.