MARLEY SPOON

Zelfgemaakte vissticks van heekfilet

met ovengroente en een romige kappertjesdip

30-40min 2 personen

Oh vissticks – wie heeft er geen jeugdherinneringen aan? Vandaag maak je ze zelf en gebruik je sappige heekfilet als basis en paneert ze in een jasje van panko. Je serveert deze verrukkelijke visrepen met aardappeltjes en gekaramelliseerde worteltjes uit de oven en een romige kappertjesdip met peterselie. En let maar op: de vissticks uit de diepvries van de supermarkt verbleken bij deze versie!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 2 wortels
- 10g verse peterselie
- 1 zakje kappertjes
- 1x MSC-heekfilets [2]
- 50g panko [3]

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise [1]
- 4el bloem [3]
- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- garde
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 900kcal, vet 47.3g, koolhydraten 82.3g, eiwit 32.9g

1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in ca. 0,5cm dunne schijfjes. Schil of schrob de **wortels** en snijd schuin in ca. 1cm dikke plakken. Meng de **groente** op een bakplaat met bakpapier met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Rooster 25-30min in de oven en schep halverwege de baktijd een keer om.

2. Dip maken

Pluk ondertussen de **peterselieblaadjes** van de **steeltjes** en snijd **¾ van de blaadjes** fijn. Spoel de **kappertjes** af in een zeef en snijd ook fijn. Meng de **gesneden peterselie** en **kappertjes** met 2el mayonaise. Proef en breng de **dip** op smaak met peper en zout. Zet in de koelkast tot het serveren.

3. Beslag kloppen

Klop 4el bloem, 70-80ml koud water en een snuf zout met een garde tot een dik, vloeibaar **beslag**. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en verwijder evt. graten met een pincet. Snijd de **vis** vervolgens in vingerlange repen van ca. 2cm breed.

4. Vis paneren

Doe de **panko** in een kom of een diep bord. Haal de **visrepen** eerst door het **beslag** en dan door de **panko**. Druk lichtjes aan tot ze rondom gelijkmatig bedekt zijn.

5. Vissticks bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 3el plantaardige olie. Bak de **vissticks** voorzichtig in 2-3min per kant goudbruin en knapperig. Raak de **vissticks** tijdens het bakken zo weinig mogelijk aan en laat ze uitlekken op keukenpapier zodra ze klaar zijn.

6. Wortel karamelliseren

Haal de **groente** uit de oven. Schep de **aardappelschijfjes** op een bord en zet opzij. Bedruppel de **wortelplakjes** met 1tl honing en rooster nog 5min in de oven, tot ze licht gekaramelliseerd zijn. Serveer de **vissticks** met de **aardappelschijfjes**, **wortel** en de **dip** en bestrooi met de **rest van de peterselieblaadjes**.