



Visnuggets met rodebietentzatziki

en geroosterde aardappeltjes



ca. 30min



2 personen

Kipnuggets kennen we nu wel, maar heb je wel eens visnuggets gemaakt? Vanavond paneer je sappige stukjes heekfilet met panko, met als eindresultaat extreem knapperige nuggets met een boterzacht binnenste. Je maakt er een tzatziki bij van komkommer en rode bieten en gebakken aardappeltjes uit de oven maken het helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 bosui
- 10g verse dille
- 500g voorgedroogde rode bieten
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt⁴
- 1x MSC-heekfilets²
- 50g panko³

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei¹
- 1 teen knoflook
- 2el bloem³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

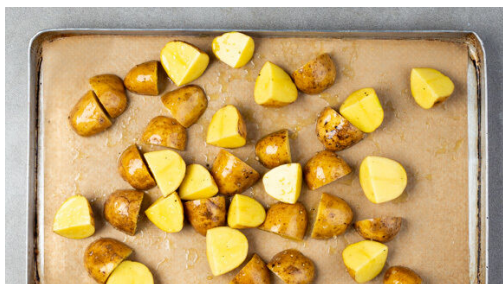
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Eieren (1), Vis (2), Gluten (3), Melk (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 949kcal, vet 47.1g, koolhydraten 87.3g, eiwit 41.0g



1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels** in kwarten en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, ½tl zout en een snuf peper en rooster ca. 25min in de oven.



4. Tzatziki maken

Roer de **yoghurt** los met de knoflook, **dille** en 1el olijfolie. Meng met de **rode biet** en de **komkommer** en breng de **tzatziki** op smaak met peper en zout.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel de knoflook en hak fijn. Snijd de **dille incl. steeltjes** fijn.



5. Vis paneren

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier, controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet) en snijd in stukjes van ca. 3cm groot. Kruid de **vis** met peper en zout. Strooi 2el bloem in een diep bord, klop 1 ei los in een 2e bord en strooi de **helft van de panko** in een 3e bord. Haal de **visstukjes** om de beurt door de bloem, het ei en de **panko**.



3. Bieten raspen

Rasp de **helft van de rode bieten** grof. **Tip:** rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan kleine blokjes.



6. Vis bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 3el olijfolie. Bak de **vis** in 6-8min rondom goudbruin en gaar. Laat de **visnuggets** uitlekken op wat keukenpapier en serveer ze met de **aardappels** en de **tzatziki**. Garneer met de **bosui**.