

DINNERLY



Krokante visburger met cajun coleslaw en ingelegde ui



ca. 30min



2 personen

Het is weer tijd voor een gezellige burgeravond. Dit keer vullen we de zachte broodjes niet met klassieke rundvleesburgers, maar met malse heekfilets die je met panko een krokant jasje geeft. De ingelegde ui geeft de burger een lekkere zure noot en de romige coleslaw van witte kool en cajunkruiden maak het helemaal af. Smullen maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 1 witte kool
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 burgerbroodjes³
- 1x MSC-heekfilets²
- 50g panko³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei¹
- 4½el mayonaise¹
- 1el bloem³
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan

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 924kcal, vet 57.5g, koolhydraten 64.5g, eiwit 37.0g



1. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui** en snij **1 helft** in dunne repen. De **andere helft** kun je voor een ander recept bewaren. Los een flinke snuf suiker en zout op in ½el witte azijn. Meng de **ui** door het azijnmengsel en zet opzij.



2. Slaw maken

Halveer de **kool**, verwijder de harde kern en snij in dunne reepjes. Klop een **dressing** van ¾ **van de kruidenmix**, 2½el mayonaise, 1½el azijn en 1½tl suiker. Meng de **koolreepjes** met de **dressing** en kneed stevig tot de **kool** zachter is. Kruid met peper en zout en zet opzij.



3. Broodjes roosteren

Snij de **broodjes** open. Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **broodjes** met de snijkant naar beneden erin en bak 2-4min, tot ze goudbruin zijn. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Kruid met een snuf peper en zout. Neem de **broodjes** uit de pan, de pan gebruiken we zo weer.



4. Vis paneren

Meng op een diep bord 1el bloem met een flinke snuf peper en zout. Klop op een tweede diep bord 1 ei los. Doe de **panko** op een derde diep bord. Wentel de **vis** eerst door de bloem, dan door het ei en vervolgens door de **panko**. Druk de **panko** een beetje aan. Vul de gebruikte koekenpan tot ca. 2cm hoog met plantaardige olie en verhit.



5. Vis bakken

Leg de **vis** voorzichtig in de hete olie en bak ca. 2min per kant, tot ie goudbruin is. Laat uitlekken op keukenpapier en kruid met de **rest van de kruidenmix** en een snuf peper en zout. Bestrijk elk **broodje** met 1el mayonaise en beleg met wat **coleslaw**, de **vis** en **ui**. Serveer met de **rest van de coleslaw**.



6. Groene kick

Heb je nog een paar verse kruiden in de koelkast liggen of op de vensterbank staan? Dan kun je die voor een extra frisse kick kleinsnijden en door de mayonaise mengen.