

DINNERLY



Visnuggets met zoete aardappel-chips en rodebietensalade met citroendip



ca. 40min



2 personen

Als je van kipnuggets houdt, dan ga je deze visnuggets geweldig vinden! Heerlijke vis in een krokant jasje met daarbij frisse citroen-bieslookdip. En in plaats van traditionele patat maken we vandaag lekkere zoete-aardappelchips. Daarnaast zorgt de rodebietensalade met wortel voor een extra kleurrijk geheel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 2 rode bieten
- 2 gele wortels
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse bieslook
- 1x MSC-visnuggets ^{2,3}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el mayonaise ¹
- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers

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

KOOKTIP

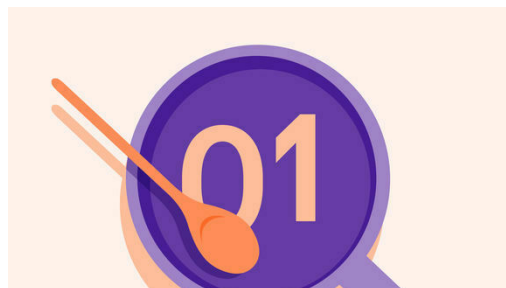
Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in een citroenhelft, draai de vork de ene kant op en de citroen de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

Eieren (1), Vis (2), Glut (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

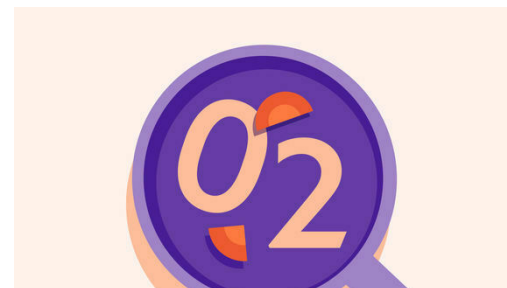
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 949kcal, vet 62.9g, koolhydraten 73.2g, eiwit 19.6g



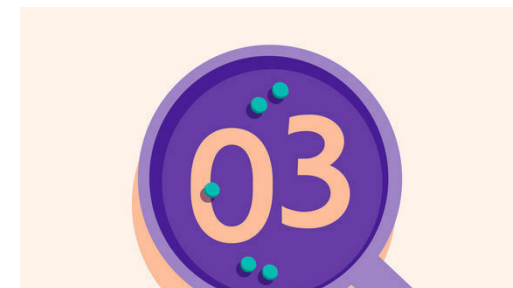
1. Chips snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappels incl. schil** in heel dunne plakjes – gebruik evt mandoline.



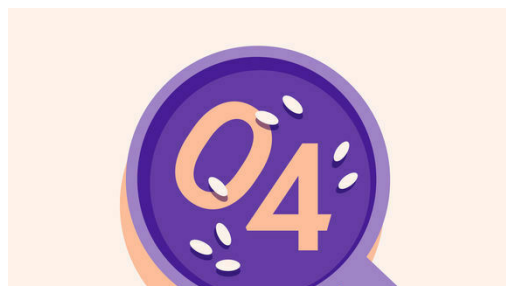
2. Chips bakken

Meng de **zoete aardappel-chips** met ½ van de **kruidenmix**, 2el olijfolie en een flinke snuf zout. (De **rest van de kruiden** gebruiken we vandaag niet.) Verdeel de **chips** zonder dat ze overlappen over een bakplaat met bakpapier en bak in 20-25min goudbruin in de oven. Hussel halverwege goed om. De oven hoeft nog niet helemaal voorverwarmd te zijn als je de **chips** erin zet.



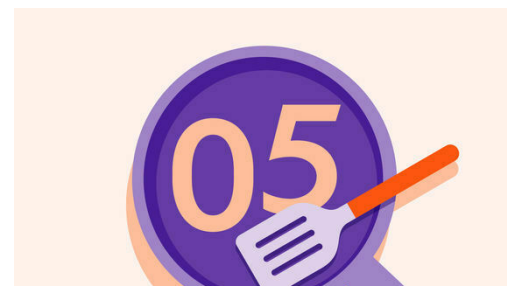
3. Groenten raspen

Schil of schrob de **rode bieten** en **wortels** en rasp ze grof. (**Let op: rode biet** kan flink vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.) Pers **1 citroenhelft** uit en snij de **andere** in partjes. Snij de **bieslook** grof.



4. Salade maken

Maak een **dip** van **1el citroensap**, de **helft van de bieslook** en 2el mayonaise. Kruid met wat peper en zout. Meng de **rode biet** en **wortel** met **1el citroensap** (of evt. azijn), de **rest van de bieslook**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



5. Vis bakken en serveren

Giet plantaardige olie in een middelgrote koekenpan tot het ca. 1cm diep is. Verhit de olie op middelhoog vuur en bak de **visnuggets** 6-8min tot ze knapperig zijn. Draai regelmatig om. Laat de **visnuggets** afdruipe op keukenpapier. Verdeel de **vis** en **salade** over de borden en serveer met de **dip** en de **partjes citroen**.



6. Kleuriger en kleuriger

Om de chips nóg kleurrijker te maken kun je ook alle groenten in de oven bakken. Snij daarvoor de wortel en rode biet ook in hele dunne plakjes, meng ze met wat olie en zout en bak ze lekker mee (eventueel op een tweede bakplaat).