



Shoarmakibbeling

met ovengroenten en yoghurtsaus



30-40min



2 personen

Stel, je bent verzot op die lekkere kibbeling, maar wat nou als je je hebt voorgenomen meer groenten te eten? Wij helpen je op weg: chef Martina heeft ons favoriete gefrituurde visje een Oosterse twist gegeven door het beslag met shoarmakruiden op smaak te brengen. Erbij serveer je in de oven geroosterde aardappelpartjes en aubergineschijfjes met verse munt. Bomvol vezels en antioxidanten, dus ook fijn voor de lijn!

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 aubergine
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 10g verse kruidenmix: munt & peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje paneermeel ¹
- 1x kibbeling ⁴
- 1 krop ijsbergsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie
- bloem ¹

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- keukenpapier
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 823kcal, vet 35.3g, koolhydraten 76.7g, eiwit 42.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **aardappels** in partjes en leg ze op één helft van een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1/4tl zout, de **helft van de shoarmakruiden** en 1el olijfolie.



2. Groenten roosteren

Snijd de **aubergine** in vingerdikke schijven en leg deze naast de **aardappels** op de bakplaat. Besprenkel of bestrijk met 1el olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Bak de **aubergine** en **aardappels** 20-25min in de oven tot ze gaar en goudbruin zijn. Schep halverwege om.



3. Smaakmakers voorbereiden

Pel en snijd de **ui** in dunne ringen. Pers de **citroen** uit en meng **1el van het sap** met 1el water, 1el olie, 1/8tl zout en een snuf peper. Hak de **muntblaadjes** en **peterselie** gescheiden van elkaar grof. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng de **yoghurt** met **knoflook naar wens**, de **helft van de verse kruiden**, **1el citroensap** en 1/8tl zout.



4. Kibbeling paneren

Verhit een laag plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Klop in een kom een dik, glad **beslag** van 4el bloem, de **rest van de shoarmakruiden**, 70-80ml koud water en 1/4tl zout. Doe het **paneermeel** in een tweede kom of leg op een bord. Haal de **vis** éérs door het **beslag** en dan door het **paneermeel**, zorg er daarbij voor dat de **vis** rondom bedekt is.



5. Kibbeling bakken

Voeg voorzichtig **een portie vis** toe en bak deze in 3-4min rondom goudbruin en krokant. Beweeg de **vis** tijdens het bakken zo min mogelijk en zet het vuur evt. lager. Schep de **vis** op een stuk keukenpapier om uit te laten lekken en bestrooi met wat zout.



6. Salade maken

Snijd de **helft van de sla** in dunne reepjes en meng ze met de **ui** en **citroendressing**. Bewaar de **rest van de sla** voor een ander recept. Hussel de **aubergine** om met de **rest van de verse kruiden**. Serveer de **kibbeling** met de **aardappeltjes**, **aubergine** en **salade** en de **yoghurtsaus**.