



Koolvisfilet in kokosjasje

met geroosterde groenten en komkommersalade



40-50min



2 personen

Dit gerecht vergt wat tijd, maar je weet wat ze zeggen: echte (kook)kunst laat zich niet opjagen. En je zult bij de eerste hap al merken dat het die tijd helemaal waard is. De malse koolvis in een krokant jasje van kokos en panko is hartstikke lekker en gaat heel goed samen met de geroosterde groenten en limoendip.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 2 zoete aardappels
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 limoen
- 50g panko ¹
- 1 zakje kokosrasp
- 2 koolvisfilets ⁴
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- mayonaise ³
- bloem ¹
- melk ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 783kcal, vet 35.5g, koolhydraten 76.7g, eiwit 33.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil of schrob de **wortels**. Snijd de **wortels** en de **zoete aardappels mét schil** in frietjes van ca. 1cm breed. Meng de **wortel** en **aardappel** met 2el olijfolie, **paprikapoeder** naar smaak en een snuf peper en zout. Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit.



2. Panko roosteren

Verdeel de **helft van de panko** over een bakplaat met bakpapier en rooster 2-3min in de oven. **Pas op:** het kan snel aanbranden. Haal de **panko** uit de oven en meng in een diep bord met de **kokosrasp**.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **wortel** en **aardappel** over de bakplaat met bakpapier en rooster ca. 10min in de oven. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik hier evt. een pincet voor). Kruid met 1/2tl zout en een snuf peper.



4. Vis paneren

Pak het bord met **panko** en **kokos**. Meng in een 2e bord 2el bloem met een snuf peper en zout. Roer in een 3e bord een ei en 1el melk door elkaar. Haal de **vis** door de bloem en dan het ei en laat een beetje afdruppen. Wentel tenslotte de **vis** door het **panko-mengsel** en druk aan.



5. Vis bakken

Duw de **groenten** naar 1 kant van de bakplaat en leg de **vis** ernaast. Bak het geheel nog eens 16-18min.



6. Afmaken en serveren

Maak een **dip** van de **helft van het limoensap** en 3el mayonaise. Snijd de **komkommer** in dunne plakjes en meng met de **rest van het limoensap**, de **limoenrasp** en een flinke snuf zout. Haal de bakplaat uit de oven, verdeel de **vis**, **groenten** en **komkommersalade** over de borden en serveer met de **limoendip**.