

DINNERLY



Visnuggets met zoete aardappel-chips en rode bietensalade met citroendip



2 personen

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

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1 zakje aardappelkruiden
- 1 rode biet
- 2 gele wortels
- 1 citroen
- 10g verse bieslook
- 1x visnuggets ^{1,4}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie

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.

KOOKTIP

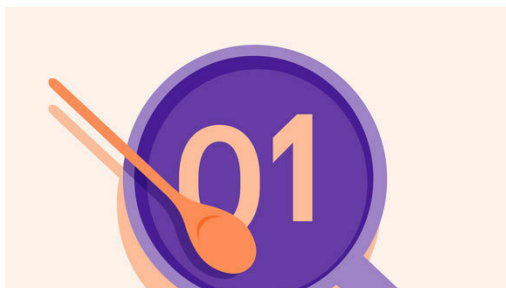
Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in een citroenhelft, draai de vork de ene kant op en de citroen de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

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

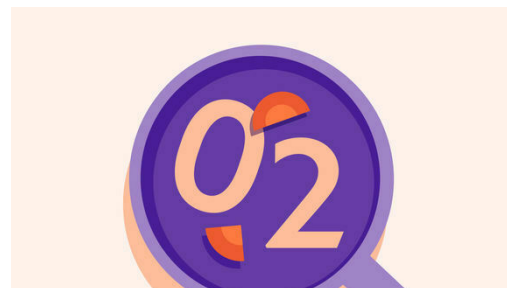
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 826kcal, vet 51.3g, koolhydraten 69.2g, eiwit 18.6g



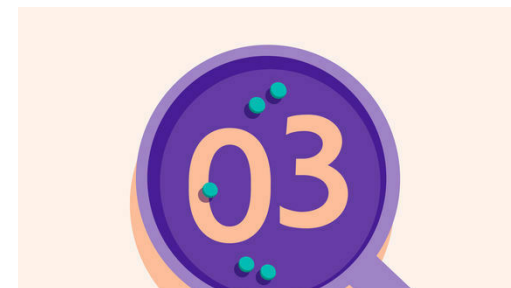
1. Chips snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappel** in heel dunne plakjes. (Gebruik een mandoline, als je die hebt.)



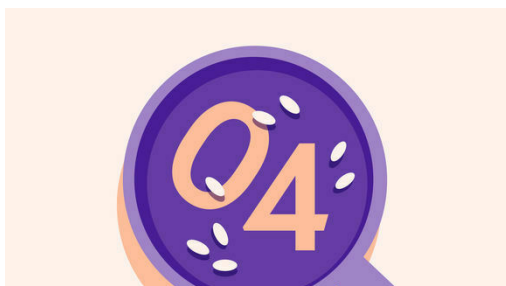
2. Chips bakken

Meng de **zoete aardappel** met de **helft van de kruidenmix**, 2el olijfolie en een flinke snuf zout. (De rest van de kruiden kun je in een ander recept gebruiken.) Verdeel de **chips** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en bak 25-30min in de oven, tot ze goudbruin zijn. Hussel halverwege goed om. De oven hoeft nog niet helemaal voorverwarmd te zijn als je de **chips** erin zet.



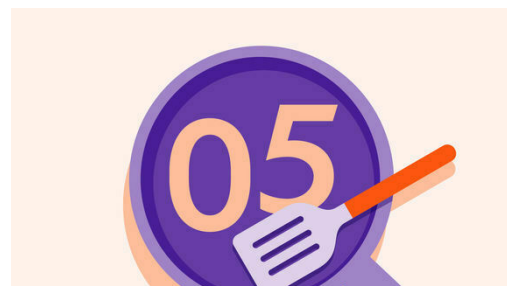
3. Groenten raspen

Schil of schrob de **rode biet** en **wortel** en rasp ze grof. 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 2-3el 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).