



Knapperige kaasvissticks

met puree van zoete aardappel en pastinaak



ca. 35min



2 personen

Vandaag maak je je eigen vissticks, zonder frituurpan. Je paneert malse stukjes heekfilet in krokante panko met hartige geraspte kaas. Vervolgens bak je ze lekker knapperig in de oven. Je serveert ze met een romige puree van pastinaak en zoete aardappel. En erbij een frisse groene salade met tomaat. Alle buikjes vol en alle bordjes gegarandeerd leeg!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 pastinaak
- 25g panko ¹
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 1 zakje Trapper's kruidenmix
- 2 heekfilets ⁴
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- bloem ¹
- boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 720kcal, vet 40.5g, koolhydraten 49.0g, eiwit 36.1g



1. Groenten koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **groenten**. Schil de **zoete aardappel** en de **pastinaak** en snijd ze in blokjes. Doe de **groenten** in het kokende water en kook in 14-16min gaar.



4. Vis bakken

Leg de **vis** op de bakplaat, besprenkel met 1tl olijfolie en bak in ca. 15min goudbruin en krokant in de oven. Draai de bakplaat halverwege de baktijd 180° om.



2. Panko roosteren

Verdeel de **panko** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster het in 2-4min goudbruin. Rasp de **kaas** fijn boven een bord en meng het met de **panko**, de **kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout.



5. Salade maken

Snijdt de **tomaat** in grove blokjes. Pel en rasp de **knoflook** fijn, en meng het met 2el olijfolie en 1el balsamicoazijn. Meng de **tomaten** met de **veldsla** en de **dressing**. Breng de **salade** op smaak met zout en peper.



3. Vis paneren

Meng op een tweede bord 2el bloem met een snuf zout en peper. Klop een ei los in een derde bord. Dep de **vis** droog en verwijder evt. graten met een pincet. Snijd de **vis** in stukken van ca. 5cm groot. Wentel de **visstukken** één voor één door de bloem, haal ze door het ei en laat ze even uitlekken. Wentel ze dan door het **pankomengsel**.



6. Groenten pureren

Schep met een kopje wat **kookwater** uit de pan, giet dan de **groenten** af in een vergiet. Pureer de **groenten** met **2el kookwater**, 1el boter en 1/2tl zout met een staafmixer. **Tip:** als je het lekker vindt kun je ook wat mayonaise toevoegen. Proef en breng de **puree** op smaak met peper en evt. meer zout. Serveer de **puree** met de **vis** en de **salade**.