

MARLEY SPOON



Vistandoori met kokoslaw

en zoete aardappelfriet



20-30min



2 personen

Een tandoor is een Indiase oven die heel heet wordt, nog heter dan een pizzaoven. En dat is niet het enige opvallende, want de opening van de oven bevindt zich aan de bovenkant! Daarom gebruik je het niet als een normale oven, maar bak je de vis en vlees en naanbrood aan de wand van de oven. Wij slaan voor dit recept de oven even over, maar bakken de vis op hoog vuur en mét de typische tandoorikruiden.

Wat je van ons krijgt

- paarse wortel
- kokosvlokken
- Shanti's Tandoori spice mix
- mini-komkommer
- zure room ⁷
- zoete aardappel
- gele wortel
- limoen
- wortel
- verse gember
- verse munt
- koolvisfilet ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- oven

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

Kooktip

Deze vis kan graten bevatten. Deze kun het beste met een pincet of een tangetje verwijderen.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 610.0kcal, vet 23.2g, eiwit 37.7g, koolhydraten 53.8g



1. Frieten bakken

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Snijd de **zoete aardappel** in 1cm brede **frieten**, leg op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olie, de **helft van Shanti's Tandoori spice mix** en wat peper en zout. Rooster 25-30min tot de **frieten** knapperig zijn.



4. Slaw afmaken

Schil de **gember**. Rasp de **limoenschil** en de **gember** fijn, pers de **limoen** uit. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Gooi de steeltjes weg. Meng **1tl limoenrasp**, **gember**, **mint** en **1-2el limoensap** met een snufje suiker door de **wortelrasp**. Breng op smaak met peper en zout.



2. Koolvis marineren

Snijd intussen de **koolvisfilet** in stukken van 4cm (**zie kooktip, links**). Meng de **vis** in een kom met de **rest van Shanti's Tandoori spice mix** en een snufje zout. Zet opzij om te marineren.



5. Kokos roosteren

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en toast de **kokosvlokken** in 2-3min goudbruin en neem uit de pan. Let op, de **kokos** kan snel verbranden!



3. Slaw en dip bereiden

Rasp de **wortels** grof en doe de **rasp** in een kom. Snijd de **mini-komkommer** in dunne plakjes. Roer de **komkommer** door de **zure room** en breng op smaak met peper en zout.



6. Vis bakken

Veeg de pan schoon, verhit opnieuw op hoog vuur en voeg 1el plantaardige olie toe. Bak de **vis** 2-3min per kant totdat de **vis** goudbruin kleurt en gaar is. Breng op smaak met peper en evt. wat zout. Verdeel de **vis** over de borden. Leg de **slaw** ernaast en bestrooi met de **kokosvlokken**. Serveer met de **frieten** en **dip**.