

MARLEY SPOON



Homemade kibbeling

met ovensgroenten en remoulade



30-40min



Voor 3-4 personen

Kibbeling is naast Hollandse haring de meest frequent verkochte snack aan het strand. En terecht, want kibbeling is een overheerlijk krokant hapje met daarin een malse schat aan vis. Het woord kibbeling verwijst naar het gezouten afval van de kabeljauwvangst, wat in de negentiende eeuw veelvuldig in Nederland werd gegeten. Het frituren van de vis vereist enige handigheid, maar dan heb je ook ee...

Wat je van ons krijgt

- kappertjes
- paneermeel ¹
- kabeljauwfilet ⁴
- wortel
- honing
- vastkokende aardappels
- mayonaise ^{3,10}
- verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- koekenpan
- maatbeker
- oven

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

Kooktip

Eventuele graten kun je het beste met een pincet of een tangetje verwijderen.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 725kcal, vet 22.5g, koolhydraten 92.7g, eiwit 30.9g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 175°C hetelucht/200°C. Boen de **aardappels** schoon en snijd ze in 0,5cm dunne plakken. Schil evt. de **wortels** en snijd schuin in 1cm dikke plakken. Verdeel ze over 1 of 2 bakplaten met bakpapier en hussel om met 1el olie en bestrooi met ruim zout en peper. Rooster ca. 25min in de oven. Schep halverwege om.



4. Vis paneren

Doe het **paneermeel** in een tweede kom of leg op een bord. Gebruik een hand om de **vis** door het **beslag** te halen en de andere hand om de **vis** door het **paneermeel** te halen, zorg er daarbij voor dat de **vis** rondom bedekt is.



2. Remoulade maken

Pluk intussen de **peterselieblaadjes** en hak **3/4e van de blaadjes** fijn. Spoel de **kappertjes** schoon en hak fijn. Roer de **fijngehakte peterselie** en **helft van de kappertjes** door de **mayonaise** en breng op smaak met zout, peper en evt. meer **kappertjes**. Bewaar de **remoulade** koel.



5. Kibbeling bakken

De olie is heet genoeg als het begint te borrelen zodra je een houten lepel in de olie steekt of een druppel **beslag** in de pan laat vallen. Voeg voorzichtig **een portie vis** toe en bak deze in ca. 4-5min rondom goudbruin en krokant. Beweeg de **vis** tijdens het bakken zo min mogelijk. Neem uit de pan, laat op een stuk keukenpapier uitlekken en bestrooi met zout.



3. Beslag maken

Klop 6el meel met 100-120ml koud water en een snufje zout met een garde tot een dik, glad **beslag**. Dep de **kabeljauw** droog, verwijder evt. graten__ (zie kooktip, links)__ en snijd de **vis** in 2cm brede, vingerlange repen. Verhit een grote koekenpan met een 1-2cm hoge laag plantaardige olie op middelhoog vuur.



6. Wortels mengen

Neem de bakplaat na ca. 25min uit de oven, sprenkel de **honing** alleen over de **wortels** en schep om. Rooster nog 5min tot de **wortel** iets karameliseert. Serveer de **kibbeling** met de **aardappels**, **remoulade** en **honingwortels**. Garneer met de **rest van de peterselie**.