

MARLEY SPOON



Vissticks met BBQ-saus

met zoete groentefriet en frisse sla



20-30min



Voor 3-4 personen

Een allemansvriendje, anders kunnen we het recept van vandaag niet omschrijven. Want de knapperig gebakken vissticks, krokante friet van zoete aardappel en wortel en frisse salade worden vast door iedereen aan tafel gewaardeerd. En zo aan de start van het warmere seizoen mag een lekkere BBQ-saus natuurlijk ook niet ontbreken. Zet Marley Spoon-versie van de befaamde fish & chips vandaag nog op ...

Wat je van ons krijgt

- mesclun
- bakpoeder
- kabeljauwfilet ⁴
- BBQ-saus ¹
- gele wortels
- gerookt paprikapoeder
- zoete aardappels
- Spud's Potato Spice Mix

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- bloem ¹
- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- koekenpan
- oven
- vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 470kcal, vet 20.6g, koolhydraten 42.8g, eiwit 27.4g



1. Friten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Was de **wortels** en **zoete aardappel** grondig en snijd ze in vingerlange, dunne friten. Meng de **zoete groentefriten** met 1-2el olijfolie, de **Spud's Potato Spice Mix**, 1/2tl zout en peper naar smaak in een kom.



4. Vissticks bakken

Verwijder evt. graten en snijd de **kabeljauw** in brede, vingerlange repen. Haal **elk reepje vis** door het **beslag** en leg ze vervolgens één voor één voorzichtig in de hete pan. Bak de **vissticks** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Zet het vuur iets lager als de **vis** te donker wordt. Neem uit de pan en leg de **vissticks** op een stuk keukenpapier.



2. Friten bakken

Verdeel de **friten** over 1-2 bakplaten met bakpapier en rooster ze in 20-30min goudbruin en gaar. Hussel tussendoor een keer om.



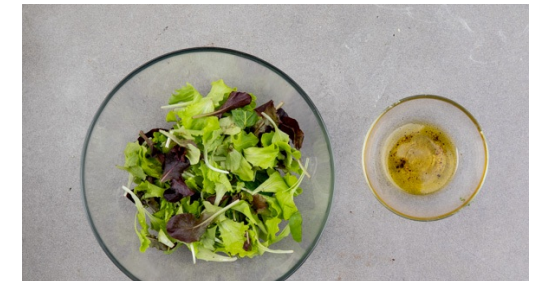
5. Saus maken

Roer de **BBQ-saus** los met 2el water.



3. Beslag maken

Meng intussen 4el bloem met 5-6el koud water, **1tl bakpoeder**, 1/2tl zout en het **gerookte paprikapoeder**. Verhit 3-4el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.



6. Salade maken

Was de **mesclun** grondig en laat in een vergiet uitlekken. Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 1-2el azijn (het liefst appel of rode wijn) en een snufje zout en peper. Meng de **sla** met de **dressing**. Verdeel de **salade**, **vissticks** en **friten** over de borden en serveer met de **BBQ-saus**.