



# Fish & chips

met ravigotesaus en venkelsalade



Vastkokende aardappelen



Venkel ✨



Komkommer ✨



Verse munt ✨



Vrije-uitloepi ✨



Panko



Paprikapoeder



Koolvishaasje ✨



Ravigotesaus ✨



Totaal: 30-45 min.



Lactosevrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Deze populaire Britse klassieker met gefrituurde vis en frieten hul je vanavond in een lekker HelloFresh-jasje. Je paneert de vis zelf met een mix van bloem, ei, panko, paprikapoeder, peper en zout. Liever niet frituren? Je kunt de vis ook gewoon bakken in de pan. Wist je dat je in Engeland geen mayonaise, maar azijn over de frieten doet? Dus als je voor de échte beleving wilt gaan: druppel wat azijn over je frieten.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, dunschiller, saladekom, 3x diep bord, keukenpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **fish & chips**.



## 1 OVENFRIET MAKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de **aardappelen** ★ of was ze grondig en snijd er frieten van ½ tot 1 cm breed van. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met 1 el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 30 – 40 minuten in de oven. Schep halverwege om.



## 2 GROENTEN SNIJDEN

Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne plakjes. Schaaf met een dunschiller dunne plakjes van de **komkommer**. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de blaadjes fijn.



## 3 SALADE MAKEN

Maak in een saladekom een dressing van per persoon ½ el extra vierge olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn, ½ tl mosterd, peper en zout. Meng de **venkel**, **komkommer** en **ment** met de dressing. Zet de salade apart en schep af en toe om.



## 4 VIS PANEREN

Verdeel 1 el bloem per persoon over een diep bord. Klop in een ander diep bord de **eieren** los. Meng in nog een ander diep bord de **panko** met het **paprikapoeder**, peper en zout. Snijd de **vis** in de lengte doormidden, zodat je 2 stukken **vis** per persoon hebt. Wrijf de **vis** aan beide kanten in met peper en zout. Rol de stukken vis eerst door de bloem, haal ze daarna door het **ei** (zorg dat de vis volledig bedekt is met ei) en rol de **vis** dan door de **panko** (zorg dat hij ook volledig bedekt is met panko).



## 5 VIS BAKKEN

Leg een bord met keukenpapier erop klaar, zodat je de **vis** hierop kan leggen als je hem uit de pan haalt. Verhit 5 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur 🔥. Zorg dat de olie goed heet is ★★ en bak de **vis** dan 3 – 4 minuten per kant. De **vis** is klaar als hij een goudbruin korstje heeft.

★ TIP: Je krijgt meer aardappelen dan je in dit gerecht gebruikt. Ben jij een grote eter? Bereid dan alle aardappelen.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **ovenfriet** en de **gefrituurde vis** over de borden. Serveer met de **ravigotesaus** en de **salade**.

★★ TIP: Test of de olie goed op temperatuur is door een pankokruimel in de pan te doen. Bruist de olie en wordt de kruimel langzaam bruin? Dan kan je beginnen met 'frituren'!

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer (st) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Verse munt (g) *	5	10	15	20	25	30
Vrije-uitlooper (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Panko (g) 1)	25	50	75	100	125	150
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Koolvishaasje (g) 4) *	100	200	300	400	500	600
Ravigotesaus (g) 3) 19) 22) 10) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	5	10	15	20	25	30
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	4002 / 957	571 / 137
Vet totaal (g)	60	9
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,1
Koolhydraten (g)	67	10
Waarvan suikers (g)	10,2	1½
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,2	0,2

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

📌 TIP: Let je op je calorie-inname? Frituur de vis dan niet in olie, maar bak hem in ½ el roomboter per persoon.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

