



# Fish & chips

met ravigotesaus en frisse venkel-komkommersalade

**FAMILY** 45 min. • Eet binnen 3 dagen



**FAMILY**



Vastkokende  
aardappelen



Venkel



Komkommer



Verse munt



Vrije-uitloepi



Panko paneermeel



Paprikapoeder



Koolvishaasje



Ravigotesaus

### Voorraadkast items

Olijfolie, extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, mosterd, bloem, zonnebloemolie, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Koekenpan, keukenpapier, saladekom, bakplaat met bakpapier, dunschiller, 3x diep bord

## Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	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	1½	1¾	2
Verse munt* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Vrije-uitloopei* (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Panko paneermeel (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) 10) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
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 100g
Energie (kJ/kcal)	4111 /983	585 /140
Vetten (g)	59	8
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,2
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	7,1	1,0
Veuzels (g)	9	1
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	1,0	0,1

## Allergenen:

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

## Contact

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



## 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.



## 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).



## 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.



## 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 (zie TIP).

**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 kun je beginnen met 'frituren'.



## 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 **munt** met de dressing. Zet de salade apart en schep af en toe om.



## 6. Serveren

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

**Eet smakelijk!**