



Homemade fish & chips

met courgette carpaccio

Fish & chips is een typische Engels afhaal maaltijd die bestaat uit gefrituurde vis en patat. Bij voorkeur geserveerd in een krant. Vandaag maken we de fish & chips zelf en serveren we het met voldoende groenten. Door ook zoete aardappel te gebruiken in plaats van alleen gewone aardappel is je frietje gelijk een stuk gezonder. En zeker zo lekker!

35 min | 747 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete aardappel	<i>g</i>	150	300	300	600
Aardappels, vastkokend	<i>g</i>	200	400	600	800
Corn chips	<i>g</i>	20	40	60	75
Heekfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4	6
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Bloem	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Was de aardappels (de zoete en gewone), snijd in frieten of partjes en besprenkel met olie. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper, spreid uit over de bakplaat en rooster in circa 30 minuten gaar en bruin.
2. Meng het meel, zout en peper in een kom met een scheutje water en olie tot een stevig papje. Hak of maal de corn chips heel fijn en leg op een plat bord.
3. Snijd de vis in 'fingers' of in grove stukken. Haal de vis door het bloempapje en wentel daarna door de gemalen corn chips. Zodra alles is bedekt met een krokant laagje, leg je ze op de bakplaat bij de frieten. Bak in circa 10 minuten krokant gaar.
4. Was de courgette en snijd in plakjes. Verhit olie in een bakpan en bak (of grill) de courgette lichtbruin.
5. Verdeel de courgette plakjes op de borden en leg de krokante vis erop. Heerlijk met de frietjes ernaast en een kneepje limoensap.

Tip: Ook lekker met een ravigottesaus: een vinaigrette met kappertjes, verse kruiden en een gesnipperd uitje.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

