



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 | 703 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete aardappel	g	150	300	450	600
Aardappels, vastkokend	g	150	300	450	600
Corn chips	g	20	40	60	75
Heekfilet	g	100	200	300	400
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1.5	3	4	6
Bloem	el	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. Was de aardappels (de zoete en gewone), snijd in dunne frieten en besprenkel met olie. Breng op smaak met 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. Dep de vis droog en snijd 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

