

Huisgemaakte vissticks / Homemade fish fingers



De boodschappen

500 gram verse kabeljauw

50 gram pijnboompitten

50 gram Parmezaanse kaas, geraspt

1000g nieuwe krieltjes

2 teentjes knoflook

1 zakje gemengde sla

handje cherry tomaten

1 vrije uitloop eiwit, losgeklopt

50 gram paneermeel

2 eetlepels olijfolie + extra om in te vetten etc

½ theelepel zeezout

1 takje rozemarijn

1 sjalot, fijngehakt

½ citroen, alleen sap

Het lijkt misschien een bewerkelijk recept: Huisgemaakte vissticks met knoflook / rozemarijn aardappeltjes uit de oven en een groene salade, het valt ontzettend mee.

Zo maak je verse vissticks met rozemarijn-aardappels uit de oven

Boen de aardappels schoon, snij ze klein en doe ze in een ovenschaal met wat zeezout.

Knijp de knoflook over de aardappels, pluk blaadjes rozemarijn en strooi ze er ook over.

Druppel de olijfolie over de aardappeltjes en hussel met je vingers alles goed door elkaar.

Verwarm de oven voor tot 200°C en bak de aardappels +/- 25 minuten.

Snij de kabeljauw in reepjes of blokjes.

Plet de pijnboompitten in de vijzel en roer de geraspte kaas en het paneermeel er door.

Scheidt het ei en klop het wit, lichtjes. Doop de vis in het eiwit, dan in de pittenmix.

Leg de vis in een licht ingevette ovenschaal en zet het naast de aardappels in de oven.

Bak de vis in 10-15 minuten gaar, als het een mooi bruin korstje heeft is het klaar.

Maak de sla aan met zeezout, peper, olie & citroen.

Maak de borden op en geniet ervan!

Huisgemaakte vissticks / Homemade fish fingers



Shopping list

500g fresh codfish

50g pine nuts

50g Parmesan cheese

1000g new potatoes

2 cloves of garlic

1 bag of mixed salad

handful of cherry tomatoes

1 free range egg white, lightly beaten

50g bread-crumbs

2 tablespoons olive oil + extra

½ a teaspoon sea salt

1 sprig rosemary

1 shallot, chopped finely

½ lemon, juice only

It may seem like a laborious recipe: home-made fish fingers with garlic / rosemary potatoes from the oven and a fresh, green salad, but it is not hard at all.

How to make fresh fish fingers and oven baked rosemary potatoes

Scrub the potatoes clean then cut them, place in an oven dish, sprinkle with some sea salt.

Press the garlic over the potatoes, pick the rosemary leaves and scatter them on.

Sprinkle the potatoes with the olive oil then toss all ingredients to combine with your fingers.

Preheat the oven to 200°C then bake the potatoes for +/- 25 minutes.

Cut the cod in rectangles of cubes.

Crush the pine nuts in the pounder and stir in the grated cheese and the bread-crumbs.

Split the egg then whisk the egg white lightly. Dip the fish in the egg white then in the nut mix.

Place the fish in a lightly greased oven dish and slide it next to the potatoes in the oven.

Bake the fish in 10-15 minutes cooked, when it has a brown crust it is ready.

Season the salad with sea salt, pepper, oil and lemon.

Plate up and enjoy your dinner!

Huisgemaakte vissticks / Homemade fish fingers