

Een vis-BLT broodje / A Fish BLT sandwich



De boodschappen voor 4

De vis

400 gram kabeljauwfilet
1 vrije uitloop ei
4 beschuiten
1 theelepel gedroogde peterselie
een snufje zout & peper

De broodjes beleggen

100 gram bacon
mayonaise naar smaak
1 zakje gemengde sla
2 grote tros-tomaten
4 broodjes

Zo maak je een vis-BLT

Verwarm de oven voor op 180°C

Snij de visblokken - in de lengte - in 3 stukken.

Klop het ei los in een kom met een druppel water, snufje peper&zout en de gedroogde peterselie.

Verkruimel in een andere kom de beschuiten door ze over elkaar te schuren.

Rol de vis rondom door het eimengsel en bedek het ei in gelijke mate met de kruimels.

Leg de vis op bakpapier op de bakplaat en bak het in 8-10 minuten goudbruin.

Bak intussen de bacon aan beide kanten knapperig.

Snij de broodjes open en besmeer de onderste helft met mayonaise.

Verdeel de bacon, sla, tomaat en de vis over de broodjes.

Strooi er gehakte peterselie over en serveer de BLT's onmiddellijk.

Een vis-BLT broodje / A Fish BLT sandwich



Shopping list for 4 people

The Fish Fingers

400g of cod fillet
1 free range egg
85g of breadcrumbs
1 tsp parsley, dried
a pinch of salt & pepper

To assemble the sandwich

100g bacon, rashers
mayonnaise to taste
2 large vine tomatoes
1 bag of mixed lettuce, shredded
4 buns

How to make a fish BLT

Preheat the oven to 180°C

Cut the blocs of fish into 3 sticks, length wise.

Whisk the egg in a bowl with a drop of water, a pinch of salt& pepper and the dried parsley.

In a separate bowl, crumble the husks by rubbing them together.

Coat the fish in the egg wash, then roll in the breadcrumbs, making sure they are evenly coated.

Place the fish fingers on waxed paper on a baking tray and bake it in 8-10 minutes golden brown.

Meanwhile, fry the bacon until crispy on both sides.

Cut the buns in half and spread the mayonnaise over the bottom half.

Divide the bacon, lettuce, tomato and the fish fingers across the buns.

Sprinkle the BLT's with chopped parsley and serve them immediately.