



Gepaneerde visburger met dille-yoghurt met gebakken aardappelen en zoetzure komkommersalade

35 min. • Eet binnen 5 dagen



Vastkokende
aardappelen



Tomaat



Volle yoghurt



Heekfilet in cornflakes



Verse dille



Komkommer



Witte ciabatta



Mesclun

Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, witte balsamicoazijn,
suiker, 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, kleine kom, saladekom, hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse dille* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomaat (st)	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Volle yoghurt* (g 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Witte ciabatta (st 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Heekfilet in cornflakes* (120 g) 1) 4)	1	2	3	4	5	6
Mesclun* (g) 23)	15	30	45	60	75	90

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3389/810	452/108
Vetten (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,2
Koolhydraten (g)	109	15
Waarvan suikers (g)	14,7	2,0
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,4	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen **4)** Vis **6)** Soja **7)** Melk/Lactose
Kan sporen bevatten van: **17)** Eieren **19)** Pinda's **22)** Noten
23) Selderij **25)** Sesamzaad **27)** Lupin

Contact

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



1. Aardappelen bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** eventueel en snijd in parten. Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



4. Dilleyoghurt maken

Meng de **yoghurt** in een kleine kom met de **dille**, peper en zout. Bak ondertussen de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven.



2. Snijden

Snijd de dille fijn. Snijd de **tomaat** in plakjes. Snijd de **komkommer** in dunne plakjes.



5. Heekfilet bakken

Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **gepaneerde heek** 4 – 5 minuten per kant, of tot hij goudbruin kleurt.



3. Zoetzuur maken

Meng in een saladekom per persoon 1 el witte balsamicoazijn, 1 tl suiker en een snuf zout. Voeg ⅓ van de komkommerplakjes toe en meng goed. Bewaar apart tot serveren, schep af en toe om.



6. Serveren

Smeer een deel van de dilleyoghurt op de **ciabattabroodjes** en leg de **tomaat**, salade en overige komkommerplakjes erop. Leg de gepaneerde **heek** erop. Verdeel de gebakken **aardappelen** en de zoetzure **komkommer** over de borden. Serveer met de overige dilleyoghurt.

Eet smakelijk!