



Fish and chips

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 70 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de friet

- 🍷 1 grote of 2 kleine koolrabi's of koolraap
- 🍷 1 tl cajunkruiden
- 🍷 ½ tl paprikapoeder
- 🍷 2 el olijfolie
- 🍷 zout en peper

voor de ravigottesaus

- 🍷 15 gr augurk
- 🍷 1 el verse peterselie
- 🍷 2 el crème fraîche
- 🍷 2 el mayonaise
- 🍷 1 el kappertjes
- 🍷 ½ tl mosterd
- 🍷 zout en peper

voor de vis

- 🍷 25 g eiwitpoeder ongezoet, erwten of melkeiwit
- 🍷 ½ tl paprikapoeder
- 🍷 1 tl zout
- 🍷 peper naar smaak
- 🍷 1 tl bakpoeder
- 🍷 1 ei (M)
- 🍷 250 g kabeljauwfilet, in 2 stukken
- 🍷 30 ml mineraalwater met koolzuur
- 🍷 kokosolie, om in te frituren
- 🍷 verse peterselie, garnering

MATERIAAL: keukenpapier, bakplaat

ZO MAAK JE HET:

1. Start met het maken van de friet.
2. Schil de koolraap of koolrabi en snijd in de vorm van friet.
3. Doe de frietjes in een kom met koud water en een snufje zout.
4. Laat dit 30 minuten staan.
5. Ga ondertussen verder met de saus.
6. Snijd de augurk en peterselie fijn.
7. Meng alle ingrediënten voor de saus met elkaar en zet in de koelkast.
8. Verwarm vervolgens de hete luchtoven voor op 220°C.
9. Giet de koolraapfriet af en dep droog met een droge doek of keukenpapier.
10. Verdeel de friet over de bakplaat en bak 5 minuten in de oven.
11. Haal uit de oven en meng de friet met de kruiden en olijfolie.
12. Zet opnieuw in de oven en bak nog eens 20 tot 25 minuten.
13. Ga ondertussen verder met de vis.
14. Meng het eiwitpoeder met de kruiden en het bakpoeder.
15. Klop een ei los in een schaal en voeg de helft van het ei aan toe aan het poeder en de kruiden.
16. Voeg nu ook het mineraalwater met koolzuur toe en meng tot een gladde pasta.
17. Haal de kabeljauwfilets door het overgebleven ei en smeer de filets nu aan beide kanten in met de pasta.
18. Zet een koekenpan op hoog vuur met voldoende kokosolie.
19. Frituur de kabeljauw ongeveer vier minuten per kant.
20. Haal de kabeljauw uit de pan en laat uitlekken op een keukenpapier.
21. Haal de friet uit de oven en verdeel over 2 borden.
22. Leg de kabeljauw erbij en garneer met verse peterselie en wat citroensap.
23. Serveer met de ravigottesaus.

TIP: Fish and chips wordt vaak van een dik stuk kabeljauw gemaakt. Je kunt ook schelvis gebruiken. Zorg er in ieder geval voor dat je een stevige witte vis gebruikt, want anders valt het uit elkaar. We gebruiken voor de paneer laag, ongezoet erwteneiwit of melkeiwit poeder te gebruiken, dit geeft de vis een krokant jasje.

BRON: lowcarbchef.nl

