



Zelfgemaakte vissticks

Krokante vissticks van echte kabeljauwfilet met een goudbruin paneerlaagje, klaargemaakt in de oven. Veel lekkerder dan uit de diepvries, en de kinderen smullen ervan.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	15'	4	Vis

Ingrediënten

- 500 g kabeljauwfilet
- 80 g bloem
- 2 eieren
- 120 g paneermeel
- 1 kl paprikapoeder
- zout
- versgemalen zwarte peper
- 2 el olijfolie
- 1 citroen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de kabeljauwfilet in gelijke repen van ongeveer 2 cm breed.
3. Zet drie diepe borden klaar: een eerste met de bloem, een tweede met de losgeklopte eieren en een derde met het paneermeel gemengd met het paprikapoeder, zout en peper.
4. Haal elke visreep achtereenvolgens door de bloem, vervolgens door het ei en ten slotte door het gekruide paneermeel. Zorg ervoor dat elke reep gelijkmatig bedekt is.
5. Schik de vissticks op de voorbereide bakplaat en besprenkel ze gelijkmatig met de olijfolie.
6. Bak 12 tot 15 minuten in de voorverwarmde oven en draai ze halverwege de baktijd voorzichtig om, zodat ze aan beide kanten goudbruin en krokant worden.
7. Serveer direct met partjes citroen.

Tip

Gebruik kabeljauw die zo droog mogelijk is: dep de filets goed droog met keukenpapier voor je begint te paneren. Zo hecht het paneerlaagje beter en wordt het extra krokant.

Lekker met

Zelfgemaakte frieten of aardappelpuree en een frisse groene salade.

Dranktip

Een frisse, droge witte wijn zoals een Picpoul de Pinet of een Belgisch witbier past uitstekend bij krokante vis.