



Visnuggets in een korstje van kokos en kerrie

Volgen jullie andere foodbloggers? Ik wel op Instagram. Een paar weken geleden zag ik dat Andrea van www.anniepannie.nl en Priya van www.priyalovesfood.nl een nuggetchallenge in de wereld hadden geroepen. Wij eten niet zo vaak nuggets, maar ik vond dit een goede gelegenheid om eens zelf visnuggets te maken. Het zijn visnuggets geworden in een jasje van kokos en kerrie.

Ik wilde er een lekkere dip bij maken, maar ook bij mij mislukken recepten wel eens. Een lekkere dip voor erbij kan ik dus helaas nog niet met jullie delen. Wij aten bij deze visnuggets frietjes uit de airfryer. Ik gaarde de helft van de nuggets in de oven en de andere helft in de airfryer. Beide gingen goed en was erg lekker. Je kunt ze overigens ook gewoon in de frituur garen.

Voor Dylan had ik er een paar gemaakt waarbij ik de vis niet gekruid heb. Een paar kabeljauwstukjes waren namelijk wat kleiner uitgevallen, waardoor ik de stukjes zonder zout goed kon herkennen. Kortom ook gemakkelijk babyproof te maken.

De volgende challenge die ik heb aangenomen is een pasta challenge. Kortom zelf pasta maken en als jullie dit lezen heb ik het als het goed is al gemaakt. Hopelijk lukt het in een keer zonder pastamachine. Het recept daarvan deel ik met jullie in de week zonder vlees, deze is van 11 t/m 17 maart. Gedurende die week komen er alleen maar vegetarische recepten online.

Ingrediënten voor 18 visnuggets:

- 550 gram kabeljauw
- 1 ei
- 50 gram bloem
- 40 gram panko
- 60 gram kokosrasp
- 2 theelepels kerriepoeder
- Peper
- Zout

Verwarm de oven of airfryer voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Dep de vis droog met keukenpapier en kruid de kabeljauw met peper en zout aan beide kanten.

Snijd de kabeljauw in 18 ongeveer gelijken stukken.

Meng de panko, kokosrasp en kerrie met elkaar in een soepbord. Klop het ei los in een ander soepbord. Weeg de bloem af en verdeel deze ook in een derde soepbord.

Rol de kabeljauw stukken eerst door de bloem.

Leg ze vervolgens in het losgeklopte ei en zorg dat alle kanten goed bedekt zijn met ei.

Haal de kabeljauw uit het bakje met de ui en houdt het er even boven, zodat het overtollige ei eraf kan druppen.

Leg de kabeljauw vervolgens in het kokosmengsel. Zorg door het droge kokosmengsel erover te schepen en vervolgens alle kanten in het kokosmengsel te drukken dat de kabeljauw stukjes goed bedekt zijn.

Dit alles doe je door middel van 1 hand te gebruiken voor de droge handelingen, zoals de bloem en het kokosmengsel. En je andere hand gebruik je voor het ei, zo kun je alles in een keer doen, zonder je handen tussentijds te hoeven wassen.

Leg de visnuggets op de bakplaat. Plaats de nuggets voor 8 à 10 minuten in de voorverwarmde airfryer of 10 à 12 minuten in de voorverwarmde oven.