

# Vissticks

## Wat heb je nodig

1 doos kabeljauw (diepvries, 400 gram)      4 snufjes peper  
1 ei      4 snufjes zout  
4 eetlepels bloem      100 ml olie  
4 eetlepels Panko (of paneermeel)



Haal de kabeljauw 1 uur van tevoren uit de koelkast.  
Leg de stukken kabeljauw op een snijplank.  
Snijd iedere plak in de lengte doormidden.  
Leg de repen kabeljauw op een bord.



Breek een ei in een diep bord.  
Klop het ei los met een vork of een garde.  
Doe de bloem op een bord.  
Doe de Panko op een ander bord.



Strooi de peper en het zout over de vis.  
Leg een reep kabeljauw in de bloem.  
Draai hem om en druk een beetje aan.  
Zorg dat de reep kabeljauw helemaal met bloem bedekt is.



Leg de reep kabeljauw in het ei.  
Wentel de reep er goed door heen.  
Rol hem dan door de Panko, zodat het overal bedekt is.  
Doe dit met alle repen kabeljauw.



Zet de koekenpan op de kookplaat en doe de olie erin.  
Zet de kookplaat op de middelste stand.  
Laat de olie warm worden.  
Leg de vissticks in de koekenpan.



Zet de kookplaat op een lagere stand.  
Bak de vissticks 3 minuten.  
Draai de vissticks om.  
Laat de vissticks aan deze kant ook nog 3 minuten bakken.



Zet een bord klaar met een vel keukenpapier.  
Zet de kookplaat uit en leg de vissticks op het bord.  
Dien ze gelijk op.  
Lekker met frites, salade en [dipsaus](#), of met aardappelen.