

HAPPY FISH 'FISH'STICKS



HAPPY FISH FISHSTICKS

WAT HEB JE NODIG:

30 gram palmharten (van de toko)

een bijna volle mok broodkruimels

(dit koop je gewoon in een zakje ook bij de toko)

2 theelepels vegan worchestershire - (kijk even in het keukenkastje)

10 gram gedroogd zeewier (even kwartiertje in water weken)

beetje paprikapoeder

beetje zout en peper

HOE MAAK JE HET

Ongeveer 2/3 van de broodkruimels met alle ingrediënten samen in de blender doen. Een paar keer kort aanzetten tot alles grof gehakt is. Kneed mooie visstick-vormpjes -lang en recht en een beetje vierkant en rol deze door de rest van de broodkruimels. Beetje olie in de pan en zo'n 2 minuutjes per kant bakken.

KLAAR!

Lekker met ketchup of je eigen-gemaakte sausje.

Als je een beetje op je lijn let, kun je zo ook een kwartiertje in de oven bakken.