



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

© Hello Fresh

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gebakken zeebaarsfilet met tomatensalsa en rijst

Het citroensap geeft het gerecht een frisse smaak

Zelf tomatensalsa maken is simpel: je hoeft alleen sjalot, knoflook en tomaat fijn te snijden en het op smaak te brengen met olijfolie en citroensap. Laat de salsa minimaal 15 minuten staan zodat de smaken goed kunnen intrekken! Valt de salsa in de smaak? Serveer het dan eens als voorafje op geroosterde bruschetta.

-  25-30 min
-  gemakkelijk
-  kindvriendelijk
-  Berticot (wit)
-  glutenvrij



Sjalot



Knoflookteen



Pruimtomaat



Citroen



Pandanrijst



Sperziebonen



Zeebaarsfilet

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat	1	1	2	2	3	3
Citroen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Sperziebonen (g)	150	300	450	600	750	900
Zeebaarsfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis

Benodigdheden

2x pan met deksel, fijne rasp, kom, koekenpan

Voedingswaarden 610 kcal | 34 g eiwit | 79 g koolhydraten | 16 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 9 g vezels



1 Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Kook 100 ml water per persoon in een andere pan met deksel voor de sperziebonen.



2 Snipper de sjalot extra fijn. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd ook de pruimtomaat fijn. Was de citroen, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit. Meng de sjalot, knoflook, pruimtomaat, extra vierge olijfolie, ½ el citroensap per persoon en ½ tl citroenrasp per persoon in een kom. Breng op smaak met peper en zout.

3 Kook de rijst in de pan met deksel, afgedekt, 8 – 10 minuten. Giet daarna als het nodig is af, voeg de helft van de roomboter toe, roer door en laat afgedekt nagaren.

4 Verwijder de topjes van de sperziebonen en snijd de sperziebonen in stukken van 3 – 4 cm. Kook de sperziebonen in de andere pan met deksel, afgedekt, 7 – 9 minuten. Giet af en houd afgedekt warm.



5 Verhit de overige roomboter in een koekenpan en bak de zeebaarsfilet aan beide kanten 2 minuten.

6 Verdeel de zeebaarsfilet, sperziebonen en rijst over de borden. Garneer de zeebaars met een lepel tomatensalsa.



Tip! Heb je citroensap over? Besprenkel hier dan de vis mee. Ook lekker: roer de helft van de tomatensalsa door de rijst.