



# DORADEFILET MET FRISSE TABOULEH

Met yoghurt-munt dressing



## SYNERA BLANCO

Bij dit heerlijk frisse visgerecht past een dito wijn, gemaakt van de Catalaanse druif macabeo en een vleugje moscatel.



Volkoren couscous



Radijs\*



Elstar appel



Komkommer\*



Verse munt\*



Volle yoghurt\*



Doradefilet met vel\*



Totaal: 20-25 min.



Original



Supersimpel



Family



Eet binnen 3 dagen



Quick & Easy

Deze week eet je doradefilet. Deze vis, ook wel de goudbrasem genoemd, dankt zijn naam aan de gouden streep die over zijn neus loopt. De tabouleh die je erbij eet is fris dankzij de radijs en een dressing van volle yoghurt en munt.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Saladekom, grove rasp en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **doradefilet met frisse tabouleh**.



## 1 COUSCOUS WELLEN

Bereid de bouillon. Meng de **couscous** met de bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.



## 2 VOORBEREIDEN

Snijd of schaaf ondertussen de **radijsjes** in dunne plakken. Snijd de helft van het **radijsloof** fijn. Snijd de **appel** (elstar) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd klein. Snijd  $\frac{2}{3}$  van de **komkommer** in kleine blokjes en rasp de overige **komkommer** met een grove rasp. Snijd de **ment** heel fijn.



## 3 TABOULEH MENGEN

Voeg de **radijs**, het **loof**, de blokjes **komkommer**, **appel** en de helft van de **ment** toe aan de saladekom met **couscous**.



## 4 DRESSING MAKEN

Maak een dressing van de **yoghurt**, geraspte **komkommer**, wittewijnazijn, extra vierge olijfolie, honing, overige **ment** en 1 el water per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de helft van de dressing toe aan de saladekom.



## 5 VIS BAKKEN

Verhit een koekenpan met de olijfolie op middelhoog vuur en bak de **doradefilet** 2 – 3 minuten op het vel. Verlaag het vuur en bak de **dorade** nog 1 – 2 minuten op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **couscoussalade** (tabouleh) over de borden, garneer met de overige dressing en besprenkel naar smaak met meer extra vierge olijfolie. Serveer met de **doradefilet**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Radijs (st) *	5	9	14	19	24	28
Elstar appel (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Komkommer (st) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Verse ment (blaadjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Volle yoghurt (el) 7) 19) 22) *	3	6	9	12	15	18
Doradefilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	175	350	500	675	850	1000
Wittewijnazijn* (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Extra vierge olijfolie* (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Honing* (tl)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Olijfolie* (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2669 / 638	414 / 99
Vet totaal (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	6,1	0,9
Koolhydraten (g)	73	11
Waarvan suikers (g)	15,7	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,2	0,3

## ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 38 | 2017



## ★ TIP

Houd je nog wat salade over? Neem het de volgende dag als lunch mee naar je werk.