



GEBAKKEN KABELJAUW MET KOKOSCRUMBLE

Met geroosterde broccoli en limoenmayonaise



FRIET, HAGELSLAG OF KAAS

Als je naar het buitenland zou verhuizen, wat zou je qua eten dan het meeste missen?



Nicola aardappelen



Broccoli ✳



Limoen



Mayonaise ✳



Kokosrasp



Kabeljauwfilet zonder vel ✳



Totaal: **35-40** min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Kabeljauw heeft een milde, zachte smaak. Probeer de vis tijdens het bakken niet te veel heen en weer te bewegen in de pan, hierdoor kan hij uit elkaar vallen. Door limoen toe te voegen aan de mayonaise wordt hij lekker fris, wat goed past bij de zoetige kokoscrumble.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, pan met deksel, bakplaat met bakpapier, kleine kom, koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken kabeljauw met kokoscrumble**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



2 BROCCOLI BEREIDEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Voeg de **broccoli** toe aan de pan, kook 3 – 5 minuten en giet af ★. Meng de **broccoli** op een bakplaat met bakpapier met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **broccoli** 16 – 20 minuten in de oven, of tot hij gaar en knapperig is ★★.



4 KOKOS ROOSTEREN

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kokosrasp** en wat zout toe en bak in 1 – 2 minuten goudbruin. Pas op dat de **kokos** niet verbrandt. Haal uit de pan en bewaar apart. Veeg de pan schoon met keukenpapier.



5 VIS BAKKEN

Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Bak 2 – 3 minuten per kant, of tot de vis gaar is.

★**TIP:** Je hoeft de broccoli niet per se voor te koken. Doe je dit niet, dan blijft hij knapperiger.



3 LIMOENMAYONAISE MAKEN

Pers ondertussen de **limoen** uit. Meng in een kleine kom 1 tl **limoensap** per persoon met de **mayonaise**.



6 SERVEREN

Verdeel de gebakken **aardappelen** over de borden. Leg de **kabeljauw** en de geroosterde **broccoli** erbij. Bestrooi met de **kokoscrumble** en serveer met de **limoenmayonaise**.

★★**TIP:** De broccoli kan bruine puntjes krijgen in de oven. Dit zorgt juist voor een extra lekkere, geroosterde smaak. Zorg er wel voor dat de broccoli niet verbrandt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Kabeljauwfilet zonder vel (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3330 / 796	527 / 126
Vet totaal (g)	48	8
Waarvan verzadigd (g)	12,7	2,0
Koolhydraten (g)	51	8
Waarvan suikers (g)	4,5	0,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,4	0,1


ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

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).