



GEBAKKEN KABELJAUWFIET MET BOTERSAUS

Met zoete parelcouscous, peen en tomaat



LAVILA BLANC

Deze frisse, sappige wijn met een levendige afdronk en aroma's van limoen en lychee is gemaakt van de druiven ugni blanc en colombard.



Peen ✨



Rode cherrytomaten ✨



Verse bladpeterselie ✨



Tuinkers ✨



Parelcouscous



Rozijnen



Kabeljauwfilet zonder vel ✨

Totaal: 40-45 min. Family

Veel handelingen

Eet binnen 3 dagen

Vandaag staat er kabeljauwfilet op het menu, een vis die bij jong en oud in de smaak valt, doordat de smaak niet al te "vissig" is. Bij de vis maak je parelcouscous, die zowel qua vorm als smaak voller en ronder is dan gewone couscous. De rozijnen en geroosterde peen en cherrytomaten zorgen voor een zoete smaak, terwijl de bladpeterselie en tuinkers frisheid brengen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, pan met deksel, koekenpan en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken kabeljauwfilet met botersaus**.



1 PEEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **peen** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in halve plakken van ½ cm dik.



2 GROENTEN IN DE OVEN

Leg de **peen** in een ovenschaal en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en rooster 10 minuten in de oven. Voeg hierna de **rode cherrytomaten** toe aan de **peen** in de ovenschaal, schep om en rooster nog 15 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **peterselie** fijn en knip de **tuinkers** los.



3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Verhit de overige olijfolie in een pan met deksel. Voeg de **parelcouscous** toe en bak al roerend 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon en de **rozijnen** toe, zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten droog. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen. Meng er vervolgens ⅓ van de **peterselie** door en breng op smaak met peper en zout.



4 KABELJAUW BAKKEN

Smelt ondertussen de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 1 – 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **kabeljauw** uit de pan en houdt warm in aluminiumfolie. Bewaar de koekenpan met bakresten.



5 BOTERSAUS MAKEN

Verhit de overige roomboter in de koekenpan met bakresten tot de boter gesmolten is en voeg ⅓ van de **peterselie** toe ★. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



6 SERVEREN

Meng de **cherrytomaten** en **peen** door de **parelcouscous**. Verdeel de **parelcouscous** over de borden en garneer met de **tuinkers** en de overige **peterselie**. Serveer met de **kabeljauw** en de **botersaus**.

★**TIP:** Wij wilden het gerecht licht houden waardoor de saus meer een jus is. Wil je voor een klassieke botersaus gaan? Maak dan eerst een roux met boter en bloem, blus deze af met bouillon en roer goed door. Voeg daarna de bladpeterselie toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Peen (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) ★	125	250	375	500	625	750
Verse bladpeterselie (takjes) 23 ★	3	6	9	12	15	18
Tuinkers (el) 15) 23) 24) ★	2	4	6	8	10	12
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Kabeljauwfilet zonder vel (100 g) 4) ★	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ★ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	427 / 102
Vet totaal (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,5
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	22,9	3,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,2	0,3


ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 24) Mosterd 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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 04 | 2018

