



Gepocheerde kabeljauw met krieltjes

Met salie-hazelnootboter, courgette en tomatensalade



LAVILA BLANC

Deze wijn uit de Franse Gascogne is gemaakt van ugni-blanc- en colombarddruiven, die 's nachts worden geoogst om de frisheid te behouden. Het resultaat is een sappige, bleekgele wijn met aroma's van limoen, lychee en een vleugje witte peper.



Krieltjes



Verse citroentijm *



Courgette *



Verse salie *



Hazelnoten



Kabeljauwfilet zonder vel *



Rode cherrytomaten *



Totaal: 35-40 min.



Glutenvrij



Veel handelingen



Eet binnen 3 dagen

Voor dit gerecht gaar je de kabeljauw in een visbouillon, dit noem je pochere. Met deze bereidingswijze wordt de vis gelijkmatig gaar en heel zacht van smaak. Van geroosterde hazelnoten en salie maak je een smaakvolle boter voor bij de vis.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier, koekenpan, kom, pan met deksel, schuimspaan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **gepocheerde kabeljauw met krieltjes**.



1 KRIELTJES BAKKEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Laat de roomboter op kamertemperatuur komen. Was de **krieltjes** grondig en halveer ze. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **krieltjes** 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om, haal na 20 minuten de deksel van de pan en bestrooi met peper en zout.



2 COURGETTE ROOSTEREN

Ris ondertussen de blaadjes **citroentijm** van de takjes. Snijd de **courgette** in halve plakken van ½ cm. Meng de **courgette** op een bakplaat met bakpapier met de **citroentijm**, de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak 15 – 20 minuten in de oven, of tot de **courgette** gaar is en goudbruin kleurt.



3 HAZELNOOTBOTER MAKEN

Pluk ondertussen de **salieblaadjes** van de takjes en snijd de blaadjes zo fijn mogelijk. Hak de **hazelnoten** fijn. Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **hazelnoten**, zonder olie, goudbruin ★. Haal de **hazelnoten** uit de pan en meng in een kom met de **salie** en de roomboter. Breng op smaak met peper en zout.



4 KABELJAUW Pocheren

Breng de visbouillon aan de kook in een pan met deksel en leg de **kabeljauwfilet** erin ★★. Draai het vuur uit en laat de **kabeljauw**, afgedekt, 5 – 6 minuten, garen. Schep de gepocheerde **kabeljauw** met een schuimspaan uit de pan.



5 TOMATENSALADE MAKEN

Halveer ondertussen de **rode cherrytomaten**. Meng in een saladekom de witte balsamicoazijn en de extra vierge olijfolie tot een dressing. Voeg de **cherrytomaat** toe, breng op smaak met peper en zout en schep goed om.



6 SERVEREN

Verdeel de **krieltjes**, de **tomatensalade** en de **courgette** over de borden. Leg de **kabeljauwfilet** erbij en serveer met een klontje **salie-hazelnootboter**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Verse citroentijm (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse salie (blaadjes) 23) *	1	2	3	4	5	6
Hazelnoten (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Kabeljauwfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Visbouillon* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Witte balsamicoazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2929 / 700	326 / 78
Vet totaal (g)	40	4
Waarvan verzadigd (g)	12,0	1,3
Koolhydraten (g)	54	6
Waarvan suikers (g)	11,8	1,3
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	2,4	0,3

ALLERGENEN

4) Vis 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

★★TIP: Geen visbouillon in huis? Geen nood: groentebouillon is een prima vervanger.

★★TIP: Door de hazelnoten even te roosteren worden ze knapperig en extra smaakvol.

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



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 13 | 2018

