



WIJNBOX

Synera blanco

Aan deze witte wijn werd de druif moscatel toegevoegd. Daardoor combineert de wijn lekker met de smaak van de couscous en de tomatensaus.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 25
2016

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

Gestofde koolvis met kruidige couscous en tomatensaus

Je stoft de koolvis in de tomatensaus

De koolvis is het onbekende zusje van de kabeljauw. De vis is door zijn zachtheid geschikt om te stoven. De koolvis krijgt een volle smaak omdat hij zich voedt met kleine vissen als haring, sprat en garnalen. De koolvis uit jouw box wordt gevangen in de koude wateren ten Noordoosten van Schotland.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet aan het begin



pittig



lactosevrij



Koolvisfilet



Verse bladpeterselie



Peen



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Vleestomaat



Paprikapoeder



Komijn



Volkoren couscous

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	2	2	3	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Vleestomaat	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Koolvisfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie (takjes) 15)	2	4	6	8	10	12
Peen (g) 15)	100	200	300	400	500	600
Komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **15)** Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden

Koekenpan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 553 kcal | 32 g eiwit | 70 g koolhydraten | 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 13 g vezels



1 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de tomaat in blokjes.



2 Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en fruit de helft van de ui, helft van de knoflook, paprikapoeder en tomaat 3 minuten op laag vuur. Leg vervolgens de koolvis op de groenten en breng op smaak met peper en zout. Dek de pan af en stooft 15 minuten op laag vuur.

3 Bereid ondertussen de bouillon en hak de peterselie fijn.



4 Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en roerbak de peen, overige ui, overige knoflook, rode peper en komijn 5 minuten op middelmatig vuur. Voeg de couscous toe en roerbak 1 minuut. Voeg de bouillon toe, haal de pan van het vuur en laat afgedekt 5 minuten staan. Breng op smaak met extra vierge olijfolie, peper en zout.

5 Verdeel de couscous en gestooftde koolvis met tomatensaus over de borden en bestrooi met de peterselie.



Weetje! Peterselie neutraliseert de geur van de knoflook in je adem. Perfect dus om deze twee ingrediënten samen te eten.