



HEEKFILET MET COUSCOUS EN GEROOSTERDE PAPRIKA

Met rode ui en bataat



LAVILA BLANC

Lavila is een frisse witte wijn die goed combineert bij allerlei lichte visgerechten, vooral bij witte vissoorten, zoals deze heek.



Rode ui



Bataat



Rode puntpaprika



Volkoren couscous



Kurkuma



Heekfilet met vel *



Rozijnen-pittenmix



Volle yoghurt *

- Totaal: 25-30 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 3 dagen
- Lactosevrij
- Original
- Family
- Quick & Easy

Dit gerecht is een combinatie van zoete bataat, knapperige pitten en geroosterde paprika. Het visvlees van heekfilet is wat zachter dan dat van kabeljauw, met name doordat de vis in diepere wateren zwemt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, kom, koekenpan

Laten we beginnen met het koken van de **heekfilet met couscous en geroosterde paprika**.



1 GROENTE SNIJDEN

Bereid de bouillon. Snijd de **rode ui** in halve ringen. Schil de **bataat** en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de **puntpaprika** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd de **puntpaprika** in repen.



2 STOVEN

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **rode ui** en **bataat** met 2 el water per persoon, afgedekt, 15 minuten op middelhoog vuur. Voeg in de laatste 5 minuten de **puntpaprika** toe.



3 WELLEN

Meng ondertussen de **couscous** met de **kurkuma** in een kom. Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Roer daarna los met een vork.



4 VIS BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **heekfilet** 2 - 3 minuten op de kant met vel en 1 - 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de **couscous** en de helft van de **rozijnen-pittenmix** toe aan de wok of hapjespan en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **couscous** over de borden en serveer met de **heekfilet**. Garneer de **couscous** met de overige **rozijnen-pittenmix** en **yoghurt**. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rode ui (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Bataat (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Rode puntpaprika (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Volkoren couscous (g) 1) | 60 | 120 | 180 | 240 | 300 | 360 |
| Kurkuma (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Heekfilet met vel (120 g) * 4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rozijnen-pittenmix (g) 19) 22) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Volle yoghurt (el) * 7) 9) 22) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Groentebouillon* (ml) | 110 | 220 | 330 | 440 | 550 | 660 |
| Olijfolie* (el) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Peper & zout* | Naar smaak | | | | | |

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

| | | |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2720 / 650 | 465 / 111 |
| Vet totaal (g) | 22 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 3,8 | 0,6 |
| Koolhydraten (g) | 75 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 19,8 | 3,4 |
| Vezels (g) | 11 | 2 |
| Eiwit (g) | 34 | 6 |
| Zout (g) | 1,8 | 0,3 |


ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose

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

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

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 14 | 2017

WEETJE

De meeste bouillonblokjes zijn voor 500 ml bouillon. Bij dit recept gebruik je dus een half blokje voor twee personen.