



Kabeljauwfilet met Italiaanse broodsalade

Met tomaat, citroen en basilicum



CITROEN

De citroen is een heel veelzijdige vrucht. Het is niet alleen een frisse smaakmaker, het sap zorgt er ook voor dat producten niet verkleuren. Citroensap wordt ook gebruikt om rauwe vis in te 'garen'.



Knoflookteen



Rode ui



Pruimtomaat



Tomaat



Verse basilicum *



Citroen



Ciabatta



Kabeljauwfilet met vel *



Mesclun *

Totaal: 20-25 min. Discovery

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Vandaag iets typisch Italiaans: een broodsalade ofwel panzanella! Van oudsher is dit gerecht een manier om kliekjes op te maken. Deze salade maak je onder andere met twee soorten tomaat, basilicum en frisse citroenrasp. Citroen en basilicum combineren goed met tomaat en kabeljauwfilet.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Fijne rasp, bakplaat met bakpapier, saladekom, keukenpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kabeljauwfilet met Italiaanse broodsalade**.



1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 210 graden. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Snipper de **rode ui** en snijd beide soorten **tomaten** in blokjes van 1 – 2 cm. Scheur het **basilicum** fijn. Rasp de gele schil van de **citroen** en pers de **citroen** uit.



2 CROUTONS MAKEN

Snijd 1 **ciabatta** per persoon in blokjes van 2 – 3 cm, verdeel over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak 6 minuten in de oven, of totdat de croutons goudbruin zijn. Bak de overige **ciabatta** in zijn geheel 6 – 8 minuten in de oven.



3 DRESSING MENGEN

Meng ondertussen in een saladekom de **knoflook**, **rode ui**, **tomaten**, **basilicum**, ½ tl **citroenrasp** per persoon, 1 tl **citroensap** per persoon, de extra vierge olijfolie en zwarte balsamicoazijn tot een dressing (zie tip). Breng op smaak met peper en zout.



4 KABELJAUWFILET BAKKEN

Dep de **vis** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **kabeljauwfilet** 1 – 2 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de **kabeljauwfilet** nog 1 – 2 minuten op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.



5 OP SMAAK BRENGEN

Meng vlak voor serveren de croutons en **mesclun** door de tomatensalade en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de salade over de borden. Serveer met de gebakken **kabeljauwfilet** en de **ciabatta**, garneer naar smaak met extra **citroenrasp**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomat (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	2	4	6	8	10	12
Kabeljauwfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) 23) *	40	60	80	100	120	140
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (tl)	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)	2632 / 629	584 / 139
Vet totaal (g)	23	5
Waarvan verzadigd (g)	4,6	1,0
Koolhydraten (g)	68	15
Waarvan suikers (g)	8,8	2,0
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	32	7
Zout (g)	1,8	0,4


ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

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 32 | 2017



★ TIP

Liever geen rauwe rode ui en/of knoflook door de salade? Bak de rode ui en knoflook dan mee met de kabeljauwfilet.