



Panzanella met gebakken kabeljauw

Een klassieke Italiaanse salade van brood en tomaat



SYNERA BLANCO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van macabeo en chardonnay. Die eerste druif zorgt voor kruidigheid in deze frisse, fruitige wijn met aroma's van peer, appel, banaan, sinaasappel, witte bloemen zoals jasmijn en een vleugje anijs.



Rode cherrytomaten *



Pruimtomaat *



Tomaat *



Vleestomaat *



Witte ciabatta



Sjalot



Knoflookteen



Verse basilicum *



Kabeljauwfilet met vel *

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Panzanella is een Toscaanse broodsalade die van oudsher werd gemaakt om oud brood en andere restjes op te maken. Belangrijk in een panzanella is dat je kiest voor extra vierge olijfolie van goede kwaliteit. Dan smaakt dit gerecht als een zomer in Toscane. Buon appetito!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Vergiet, bakplaat met bakpapier, kom, grote saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **panzanella met gebakken kabeljauw**.



1 TOMATEN ZOUTEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Halveer de **rode cherrytomaten**, snijd de **pruimtomaat** en de **tomaat** in blokjes en snijd de **vleestomaat** over de breedte in plakken. Leg de **tomaten** in een vergiet, bestrooi met een flinke snuf zout, meng en laat minimaal 10 minuten intrekken. Spoel ze niet af.



2 CROUTONS MAKEN

Snijd ondertussen de **witte ciabatta** in blokjes van ongeveer 1½ cm. Meng de blokjes in een kom met 1½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de blokjes over een bakplaat met bakpapier en bak 6 – 8 minuten in de oven, of tot de **croutons** goudbruin zijn.



3 DRESSING MAKEN

Snipper ondertussen de **sjalot** zo fijn mogelijk en pers de **knoflook** of snijd fijn ★. Scheur de helft van de **basilicumblaadjes** grof. Meng de **sjalot**, de **knoflook**, de mosterd, de suiker en de witte- of rodewijnazijn in een grote saladekom.

★ **TIP:** Houd je niet van de scherpe smaak van rauwe sjalot en knoflook? Gebruik dan de helft of fruit kort in een koekenpan.



4 PANZANELLA MAKEN

Voeg de **tomaten** en de gescheurde **basilicum** toe aan de saladekom en roer goed door. Schep het grootste deel van de **croutons** ★★ en de extra vierge olijfolie erdoor. Laat even staan zodat alle smaken goed kunnen intrekken.

★★ **TIP:** Panzanella is een broodsalade waarbij het brood door de sappen van de tomaat en de dressing zacht wordt. Houd je hier niet van? Meng alle croutons dan pas vlak voor serveren pas door de **salade**.



5 VIS BAKKEN

Dep ondertussen de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauwfilet** 2 minuten op het vel. Verlaag het vuur en bak nog 1 – 2 minuten op de andere zijde.



6 SERVEREN

Meng nu ook de overige **croutons** door de **tomaten** en verdeel de **panzanella** over de borden. Garneer met de overige **basilicum** en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Serveer met de gebakken **kabeljauwfilet**.

📄 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 1 el olijfolie voor de croutons en ½ el extra vierge olijfolie door de salade. Het gerecht bevat dan 541 kcal, 28 g vet, 43 g koolhydraten, 6 g vezels en 26 g eiwitten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode cherrytomaten (g) *	60	125	180	250	300	360
Pruimtomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Vleestomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Witte ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Kabeljauwfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	2	4	6	8	10	12
Mosterd* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte- of rodewijnazijn* (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (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)	2715 / 649	560 / 134
Vet totaal (g)	40	8
Waarvan verzadigd (g)	5,9	1,2
Koolhydraten (g)	43	9
Waarvan suikers (g)	10,6	2,2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	26	5
Zout (g)	1,0	0,2

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 19 | 2018

HelloFRESH