



Schelvisfilet met tomatentapenade

Met ratatouille en rijst



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper *



Pruimtomaat *



Aubergine *



Paprikapoeder



Tomatentapenade*



Schelvisfilet
zonder vel *



Totaal: **30-35** min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen **3** dagen



Lactosevrij

Vandaag staat er schelvis op het menu, een delicate vis die je met beleid moet behandelen. Bij de vis maak je ratatouille, een groentegerecht dat zijn oorsprong vindt in Nice. Door het toevoegen van de tomatentapenade is deze ratatouille snel goed op smaak. Wist je trouwens dat het Nederlandse woord ratjetoe een verbastering is van ratatouille?

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet met tomatentapenade**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven op 210 graden. Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet, als dat nodig is, af en laat zonder deksel uitstomen. Bereid ook de bouillon voor de ratatouille.



2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **peper** fijn. Snijd de **pruimtomaat** en **aubergine** in kleine blokjes.



3 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **ui, knoflook en rode peper** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **tomaat** en zwarte balsamicoazijn toe en bak 2 minuten.



4 MENGEN EN KOKEN

Voeg de **aubergine**, het **paprikapoeder** en de helft van de **tomatentapenade** toe en bak nog 1 minuut mee. Voeg de bouillon toe, laat 10 – 12 minuten, afgedekt, zachtjes koken of tot de **aubergine** zacht is. Haal halverwege het deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



5 VIS BAKKEN

Bestrooi ondertussen een kant van de **schelvisfilet** met peper en zout. Draai de **filet** om en besmeer de andere kant met de overige **tomatentapenade**. Leg de **schelvisfilet** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 – 8 minuten in de oven.



6 SERVEREN

Servere de **schelvisfilet** met de **rijst** en de **ratatouille**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	4	4
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatentapenade (g) 4) *	40	80	120	160	200	240
Schelvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	100	150	200	250	300	350
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2883 / 689	461 / 110
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,9
Koolhydraten (g)	85	14
Waarvan suikers (g)	14,2	2,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,0	0,3


ALLERGENEN

4) Vis

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 60 g rijst per persoon. De overgebleven rijst kun je bijvoorbeeld een keer meekoken met een soep of gekookt verwerken in een salade.

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).

***WEETJE:** Wist je dat ratatouille van origine een Frans gerecht uit Nice is? Daarna is het door de Italianen overgenomen. Het wordt als bijgerecht geserveerd, of als hoofdgerecht in combinatie met pasta, brood of rijst.