



GEBAKKEN KABELJAUWFILET MET KOKOSCRUMBLE

met broccoli en limoenmayonaise



Vastkokende
aardappelen



Broccoli *



Limoen *



Mayonaise *



Kokosrasp



Kabeljauwfilet
*

Totaal: 40 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Kabeljauw heeft een milde, zachte smaak. Probeer de vis tijdens het bakken niet te veel heen en weer te bewegen in de pan, hierdoor kan hij uit elkaar vallen. Door limoen toe te voegen aan de mayonaise wordt hij lekker fris, wat goed past bij de zoete kokoscrumble.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, pan met deksel, keukenpapier, kleine kom, koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken kabeljauwfilet met kokoscrumble**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



4 KOKOS ROOSTEREN

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **kokosrasp** en wat zout toe en bak in 1 – 2 minuten goudbruin. Pas op dat de **kokos** niet verbrandt. Haal uit de pan en bewaar apart. Veeg de pan schoon met keukenpapier.



2 BROCCOLI BEREIDEN ★

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Voeg het groentebouillonblokje toe en kook de **broccoli**, afgedekt, in 4 – 6 minuten beetgaar. Giet af, laat zonder deksel uitstomen en breng eventueel op smaak met peper en zout.



5 VIS BAKKEN

Verhit de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Bak 2 – 3 minuten per kant, of tot de **vis** gaar is.

★**TIP:** Houd je van knapperige broccoli? Je kunt de broccoli ook roosteren! Besprenkel de broccoliroosjes dan met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en rooster 16 – 20 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden.



3 LIMOENMAYONAISE MAKEN

Pers ondertussen de **limoen** uit. Meng in een kleine kom 1 tl **limoensap** per persoon met de **mayonaise**.



6 SERVEREN

Verdeel de gebakken **aardappelen** over de borden. Leg de gebakken **kabeljauw** en de **broccoli** erbij. Bestrooi met de geroosterde **kokosrasp** en serveer met de limoenmayonaise.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Limoen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Kabeljauwfilet (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4¼
Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3280 / 784	500 / 119
Vet totaal (g)	46	7
Waarvan verzadigd (g)	15,7	2,4
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	4,1	0,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,9	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

★**WEETJE:** Wist je dat dit gerecht rijk is aan ijzer en meer vitamine C bevat dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid? Daarnaast bevat het bijna de helft van de dagelijkse behoefte aan vezels.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

