



WIJNBOX

Quinta da Espiga branco

Deze witte wijn is kruidig en vol. Juist daarom gaat het zo goed samen met dit kleurrijke en smaakvolle gerecht. Je proeft de zon!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 48
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gebakken kabeljauwfilet met zoete parelcouscous

Met smaakvolle rozijnen en geroosterde cherrytomaten

De kabeljauw in dit gerecht is duurzaam gevangen in de Noord Atlantische oceaan ten oosten van IJsland. In dit gerecht wordt de vis gecombineerd met parelcouscous en geroosterde cherrytomaten. De bladpeterselie maakt het gerecht af door de kruidige tonen.

bewaar in de koelkast



30-35 min



veel handelingen



eet aan het begin



kindvriendelijk



Peen



Verse bladpeterselie



Kabeljauwfilet



Cherrytomaten



Parelcouscous



Rozijnen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Peen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verse bladpeterselie (takjes) 23)	3	6	9	12	15	18
Parelcouscous (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Rozijnen (g) 19) 22)	15	30	45	60	75	100
Kabeljauwfilet (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)*	1	1½	2	2½	3	3½
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Bloem (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
Kan sporen bevatten van
17) eieren, 19) pinda's,
22) noten en 23) selderij.

Benodigheden

Bakplaat met bakpapier,
pan met deksel, koeken-
pan, kom

Voedingswaarden 690 kcal | 29 g eiwit | 85 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 9 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.



2 Snijd de peen in de lengte doormidden en daarna in plakken. Verwijder het groen van de cherrytomaten, verdeel de tomaten en peen op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en rooster 15 minuten in de oven.



3 Snijd ondertussen de peterselie fijn. Verhit de overige olijfolie in een pan met deksel. Voeg de parelcouscous, rozijnen en bouillon toe en kook, afgedekt, 10 - 12 minuten op laag vuur. Giet vervolgens af en voeg ½ van de peterselie toe en breng op smaak met peper en zout.



4 Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak de kabeljauw 2 - 3 minuten per kant op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout, haal de kabeljauw uit de pan en houd afgedekt warm. Bewaar de koekenpan met bakresten.

5 Meng de bloem met 2 el water per persoon in een kom, voeg samen met ½ van de peterselie toe aan de koekenpan. Breng de saus kort aan de kook en roer tot de bloem de saus licht gebonden heeft. Breng op smaak met peper en zout.

6 Roer voorzichtig de cherrytomaten en peen door de parelcouscous. Verdeel de parelcouscous over de borden en serveer met de kabeljauw. Schenk de botersaus over de vis en garneer met de overige peterselie.

Tip! Mocht je geen tijd hebben om een botersaus te maken, dan kun je de kabeljauw ook gewoon bakken met alle roomboter en het sap van de cherrytomaten door de parelcouscous roeren.

Weetje! Wist je dat kabeljauw zich voedt met kreeftjes, garnalen, mosselen en andere visjes?