



# GEBAKKEN KABELJAUWFIET MET ZOETE PARELCOUSCOUS

met botersaus, peen en tomaat



**LAVILA BLANC**

*Bij het vette van de boter smaakt een frisse, lichte witte wijn het beste. Dat houdt het geheel in balans.*



Peen\*



Rode cherrytomaten



Verse bladpeterselie\*



Tuinkers\*



Parelcouscous



Rozijnen



Kabeljauwfilet zonder vel\*



Totaal: 40-45 min.



Original



Veel handelingen



Family



Eet binnen 3 dagen

Vandaag maak je zoete parelcouscous met rozijnen, peen en rode cherrytomaten uit de oven. Het gerecht blijft fris door de bladpeterselie en de tuinkers. Lekker met de gebakken kabeljauw!



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, pan met deksel, koekenpan en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken kabeljauwfilet met zoete parelcouscous**



### 1 PEEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Snijd de **peen** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in halve plakken.



### 2 GROENTEN IN DE OVEN

Leg de **peen** in een ovenschaal en besprenkel met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en rooster 10 minuten in de oven. Voeg hierna de **tomaten** toe aan de **peen** in de ovenschaal, schep om en rooster nog 15 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **peterselie** fijn en knip de **tuinkers** los.



### 4 KABELJAUW BAKKEN

Smelt ondertussen de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kabeljauw** 1 – 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **kabeljauw** uit de pan en houd warm in aluminiumfolie. Bewaar de koekenpan met bakresten.



### 5 BOTERSAUS MAKEN

Verhit de overige roomboter in de koekenpan met bakresten en voeg 1/3 van de **peterselie** toe (zie tip). Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.

★ **TIP:** Om het gerecht licht te houden, kiezen we voor een saus die meer een jus is. Wil je voor een klassieke botersaus gaan? Maak dan eerst een roux met boter en bloem, blus deze af met bouillon en roer goed door. Voeg daarna de bladpeterselie toe.



### 3 PARELCOUSCOUS KOKEN

Verhit de overige olijfolie in een pan met deksel. Voeg de **parelcouscous** toe en bak al roerend 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon en de **rozijnen** toe, zet het vuur laag en kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten droog. Roer daarna de korrels los en laat zonder deksel uitstomen. Meng er vervolgens 1/3 van de **peterselie** door en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Meng de **cherrytomaten** en **peen** door de **parelcouscous**. Verdeel de **parelcouscous** over de borden en garneer met de **tuinkers** en de overige **peterselie**. Serveer met de **kabeljauw** en de **botersaus**.

✳ **WEETJE:** Wist je dat de kabeljauw zich voedt met kreeftjes, garnalen, mosselen en andere visjes?

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Peen (st) ✳	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Verse bladpeterselie (takjes) 23 ✳	3	6	9	12	15	18
Tuinkers (el) 23 ✳	2	4	6	8	10	12
Parelcouscous (g) 1) 15) 17) 24)	85	170	250	335	420	500
Rozijnen (g) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Kabeljauwfilet zonder vel (100 g) 4) ✳	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Roomboter* (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)	2623 / 627	396 / 95
Vet totaal (g)	16	2
Waarvan verzadigd (g)	6,0	0,9
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	22,8	3,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,3	0,3


### ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 17) Eieren 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 24) Mosterd

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 31 | 2017

