



WIJNADVIES

Quinta da Espiga branco

Dankzij de frisse kruidigheid van deze witte Espiga komt de smaak van de appel en kruiden in dit gerecht nog beter tot zijn recht.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 21
2016

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

Victoriabaars met frisse tabouleh en yoghurt-munt dressing

Fris door de combinatie van komkommer, radijs, appel en munt

Deze week kook je met een uniek visje. Victoriabaars is een van de grootste zoetwatervissen ter wereld. Hij kan tot wel 2 meter groot worden! De tabouleh die je erbij eet is fris dankzij een dressing van Turkse yoghurt en Hollandse radijs. Je gebruikt voor deze salade ook de bladeren van de radijs, zonde om weg te gooien!

bewaar in de koelkast



20-25 min



supersimpel



kindvriendelijk



Volkoren couscous



Radijs



Elstar appel



Komkommer



Verse munt



Turkse yoghurt



Victoriabaarsfilet

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Volkoren couscous (g) 1	85	170	250	335	420	500
Radijs (stuks)	5	10	14	19	24	28
Elstar appel	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse munt (blaadjes) 15	8	16	24	32	40	48
Turkse yoghurt (el) 7 15	2	4	6	8	10	12
Victoriabaarsfilet 4	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	675	850	1000
Witte wijnazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **7)** Melk/lactose **15)** Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigheden

Saladekom, grove rasp, koekenpan

Voedingswaarden 629 kcal | 35 g eiwit | 77 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 11 g vezels



1 Bereid de bouillon. Meng de couscous met de bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.



2 Snijd of schaaf ondertussen de radijs in dunne plakken. Snijd de helft van het radijsblad fijn. Snijd de appel (elstar) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd klein. Snijd ⅔ deel komkommer in kleine blokjes en rasp de overige komkommer met een grove rasp. Hak de munt heel fijn.

3 Voeg de radijs, het blad, de blokjes komkommer, appel en de helft van de munt toe aan de saladekom.



4 Maak een dressing van de Turkse yoghurt, geraspte komkommer, witte wijnazijn, extra vierge olijfolie, honing, overige munt en 1 el water per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de helft van de dressing toe aan de saladekom.

5 Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de victoriabaarsfilet 3 – 4 minuten aan elke kant op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de couscoussalade (tabouleh) over de borden, garneer met de overige dressing en breng op smaak met extra vierge olijfolie. Serveer met de victoriabaarsfilet.



Tip! Houd je nog wat salade over? Neem het de volgende dag als lunch mee naar je werk.