



# GEBAKKEN KABELJAUWFIET MET BOTERSAUS

met parelcouscous, wortel en tomaat



## HELLO EXTRA

Geniet van een dubbele  
portie kabeljauwfilet.



Wortel ✨



Rode cherrytomaat ✨



Verse bladpeterselie ✨



Tuinkers ✨



Parelcouscous



Rozijnen



Kabeljauwfilet ✨

Totaal voor 2 personen:  
45 min.



Family

Veel handelingen

Eet binnen 3 dagen

Vis moet zwemmen en dat gaat vast goed lukken in je zelfgemaakte botersaus. De saus is als een jus en daardoor minder zwaar dan een klassieke botersaus. Wel zo fijn, want nu houdt je genoeg ruimte over voor de heerlijke, licht zoete, parelcouscous met peen en frisse tomaat. Laat je ons weten of het in de smaak viel?

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, pan met deksel, koekenpan en aluminiumfolie.

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



## 1 VOORBEREIDEN

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



## 2 GROENTEN IN DE OVEN

Leg de **wortel** in een ovenschaal en besprenkel met de helft van de olijfolie. Meng goed zodat alle **wortel** bedekt is met een laagje olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster 10 minuten in de oven. Voeg hierna de **rode cherrytomaten** toe aan de **wortel** in de ovenschaal, schep om en rooster nog 15 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **peterselie** fijn en knip de **tuinkers** los.



## 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  $\frac{1}{3}$  van de **peterselie** door en breng op smaak met peper en zout.



## 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 bakvet.



## 5 BOTERSAUS MAKEN

Verhit de overige roomboter in de koekenpan met bakvet en voeg  $\frac{1}{3}$  van de **peterselie** toe. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



## 6 SERVEREN

Meng de **cherrytomaten** en **wortel** door de **parelcouscous**. Verdeel de **parelcouscous** over de borden en garneer met de **tuinkers** en de overige **peterselie**. Leg de **kabeljauw** erop en schenk de **botersaus** erover.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Wortel (st) *	$\frac{1}{2}$	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Tuinkers (el) 1) 23) 24) *	2	4	6	8	10	12
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	15	30	40	60	70	90
Kabeljauwfilet (st) 4) *	2	4	6	8	10	12
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	$\frac{1}{2}$	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3276 / 783	426 / 102
Vet totaal (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,2
Koolhydraten (g)	83	11
Waarvan suikers (g)	24,1	3,1
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	56	7
Zout (g)	2,5	0,3

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 15) Glutenbevattende granen

19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 24) Mosterd 25) Sesam

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



WEEK 41 | 2019

