



GEBAKKEN KABELJAUWFIET MET BOTERSAUS

Met parelcouscous, peen en tomaat



Peen ✨



Rode cherrytomaten ✨



Verse bladpeterselie ✨



Tuinkers ✨



Parelcouscous



Rozijnen



Kabeljauwfilet zonder huid ✨



Totaal: 40-45 min.



Caloriefocus



Veel handelingen



Family



Eet binnen 5 dagen

Vandaag staat er een rijkgevulde parelcouscous op het menu, met kabeljauwfilet in de hoofdrol. De kabeljauwfilet in jouw box is gevangen in wateren rond IJsland, met de zogenoemde 'longline methode'. Bij deze duurzame vangstmethode wordt de vis met aparte haakjes gevangen, waardoor er nauwelijks bijvangst is – dat zorgt niet alleen duurzamer, maar het zorgt ook nog eens voor een betere kwaliteit van de vis.

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 **peen** in de lengte doormidden en snijd vervolgens in zeer dunne halve plakken.



2 GROENTEN IN DE OVEN

Leg de **peen** in een ovenschaal en besprenkel met de helft van de olijfolie. Meng goed zodat alle **peen** 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 **peen** 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 **peen** 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
Peen (g) *	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse bladpeterselie (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Tuinkers (g) 15) 23) 24) *	5	10	15	20	25	30
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Kabeljauwfilet zonder huid (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)	½	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)	2791 / 667	444 / 106
Vet totaal (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	9,5	1,5
Koolhydraten (g)	80	13
Waarvan suikers (g)	20,0	3,2
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	2,2	0,3

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 22) Noten

23) Selderij 24) Mosterd 25) Sesam

TIP: Let jij op je calorie-inname? Kook dan alle parelcouscous en verwerk $\frac{2}{3}$ deel in het gerecht. De overige parelcouscous kun je bewaren voor een lunchgerecht: maak er een salade van of meng het door een soep.

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).