



Gepaneerde kabeljauw met pesto

met aardappelpuree en gebakken courgette

QUICK & EASY 25 min. • Eet binnen 3 dagen

QUICK & EASY



Kruimige aardappelen



Courgette



Sjalot



Kabeljauwfilet



Groene pesto



Vrije-uitloepi



Panko

Voorraadkast items

Roomboter, witte balsamicoazijn, zonnebloemolie, mosterd, melk, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, keukenpapier, hapjespan met deksel, aardappelstamper, 2x diep bord

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Groene pesto* (g) 7) 8)	20	40	60	80	100	120
Vrije-uitlooper (st) 3)	1	2	3	4	5	6
Panko (g) 1)	15	25	40	50	65	75
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Melk				scheutje		
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3496 / 836	492 / 118
Vetten (g)	43	6
Waarvan verzadigd (g)	12,7	1,8
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	15,6	2,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	5
Zout (g)	1,1	0,2

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 7) Melk/Lactose 8) Noten

Contact

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



1. Voorbereiden

- Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Snijd de **courgette** in de lengte in kwarten en vervolgens in stukken van maximaal 1 cm dik. Halveer de **sjalot** in de lengte en snijd in halve maantjes van maximaal 1 cm dik.
- Dep de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier, besmeer beide kanten met de **pesto** en breng op smaak met zout en peper.



3. Vis paneren

- Klop ½ ei per persoon los in een diep bord. Doe de **panko** in een ander diep bord. Wentel de **kabeljauw** eerst door het ei en daarna door de **panko**, zodat de **vis** goed bedekt is.
- Verhit 1 el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan en bak de **kabeljauw** 2 – 3 minuten per kant.



2. Courgette bakken

- Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **sjalot** en **courgette** 1 – 2 minuten. Breng op smaak met een flinke snuf zout en wat peper, voeg per persoon 1 tl witte balsamicoazijn toe en verlaag het vuur.
- Dek de hapjespan af en stook de **courgette** 10 – 12 minuten.



4. Serveren

- Stamp de **aardappelen** tot een puree. Meng er per persoon ½ el roomboter, 1 tl mosterd, een half ei en een scheutje melk door. Breng op smaak met peper en zout. Verhit eventueel nog kort om ervoor te zorgen dat het **ei** gestold is.
- Verdeel de aardappelpuree over de borden, Leg op elk bord een **kabeljauwfilet** en schep de **courgette** erbij.

Eet smakelijk!