



KOOLVISFIET EN CHERRYTOMATEN UIT DE OVEN

Met gele quinoa en broccoli-hummus



- Totaal: **35-40** min.
- Calorie-focus
- Gemakkelijk
- Discovery
- Eet binnen **3** dagen
- Glutenvrij
- Lactosevrij

Dit is een kleurrijke maaltijd met witte, gele, groene en rode ingrediënten. De combinatie van quinoa, zachte koolvisfilet, frisse cherrytomaten en broccoli werkt goed. Je serveert dit met wat frisse limoen, die je over de quinoa, koolvisfilet en zelfgemaakte broccoli-hummus druppelt.



LAVILA BLANC

De kurkuma geeft dit gerecht een spannende twist. Vandaar dat we er een aromatische witte wijn bij adviseren.



Broccoli ✨



Verse munt ✨



Verse koriander ✨



Koolvisfilet zonder vel ✨



Rode cherrytomaten



Verse kurkuma



Limoen



Kikkererwten



Knoflookteen



Quinoa



Geschaafde amandelen

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, fijne rasp, ovenschaal, hoge kom met staafmixer of blender.

Laten we beginnen met het koken van de **koolvisfilet** en **cherrytomaten** uit de oven.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven op 200 graden. Bereid de bouillon voor de quinoa en kook 500 ml water per persoon met een beetje zout in een pan met deksel voor de broccoli.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snij ondertussen de **cherrytomaten** doormidden. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en snijd de steel in blokjes. Rasp de **kurkuma** met een fijne rasp (zie tip). Boen of was de **limoen** schoon, rasp de groene schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit. Laat de **kikkererwten** uitlekken. Snijd of pers de **knoflook** fijn. Ris de **muntblaadjes** van de takjes en snijd de **muntblaadjes** en de **koriander** fijn.



4 QUINOA BEREIDEN

Meng ondertussen de **kurkuma** en **quinoa** in een andere pan met deksel en bak al roerend 1 minuut op laag vuur. Voeg de bouillon toe en kook de **quinoa**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Roer daarna de korrels met een vork los en houd afgedekt warm.



5 BROCCOLI-HUMMUS MAKEN

Meng ondertussen in een hoge kom of blender de **kikkererwten** met 2 tl **limoensap** per persoon en de **knoflook**. Voeg de helft van de gekookte **broccoli** toe en pureer met een staafmixer of blender tot hummus. Breng op smaak met peper en zout, **limoenrasp** en extra vierge olijfolie.



3 KOOLVISFILET BEREIDEN

Verdeel de **koolvisfilet** en **cherrytomaten** over een ovenschaal. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **koolvisfilet** 12 – 15 minuten in de oven. Kook ondertussen de **broccoli**, afgedekt, 8 - 10 minuten in de pan met deksel.



6 SERVEREN

Meng de **quinoa** met de overige **broccoli** en verse kruiden, verdeel over de borden en garneer met de **broccoli**, **koolvis** en **cherrytomaten**. Serveer met de **broccoli-hummus** en de **geschaafde amandelen**.

★ TIP

Pas op met de verse kurkuma! Deze geeft namelijk kleur af die je moeilijk uit je kleding krijgt. Verwijder het topje, houd de wortel aan het andere uiteinde vast en rasp de wortel boven een bord. Je hoeft de schil niet eerst te verwijderen. Ook handig: 'bescherm' je handen tegen verkleuring met een boterhamzakje.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode cherrytomaten (g)	65	125	190	250	315	375
Broccoli (g) *	175	350	500	675	850	1000
Verse kurkuma (cm)	1	2	3	4	5	6
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kikkererwten (g)	30	60	90	120	150	180
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse munt (blaadjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Verse koriander (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Koolvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Quinoa (g)	60	120	180	240	300	360
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Groentebouillon* (ml)	150	300	450	600	750	900
Olijfolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	1886 / 451	322 / 77
Vet totaal (g)	13	2
Waarvan verzadigd (g)	1,6	0,3
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	5,1	0,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,9	0,3


ALLERGENEN

4) Vis 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 18 | 2017

