



Zeebaars met aardappelen in tomatensaus

Met cherrytomaten en leccino-olijven



ZEEBAARS

Deze vis heeft een fijne structuur en een milde, licht-zoete smaak. De huid kun je laten zitten, lekker als je 'm knapperig bakt.



Vastkokende aardappelen



Knoflookteen



Sjalot



Tomaat *



Rode cherrytomaten *



Tomatenpassata



Leccino-olijven *



Zeebaarsfilet met vel *

Totaal: 30-35 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Met dit gerecht haal je het zomer gevoel weer even terug. De smaakvolle combinatie van vis, tomaten en olijven neemt je mee naar de Mediterraneë. Zeebaars is een delicate vis met een milde smaak, die zich goed leent om op de huid te bakken.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, pan met deksel, wok of hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **zeebaars met aardappelen in tomatensaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon. Schil de **aardappelen** en snijd in stukken van ongeveer 2 bij 2 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn en snipper de **sjalot**. Snijd de **tomaat** in kleine blokjes.



2 TOMATEN IN DE OVEN

Leg de **rode cherrytomaten** in een ovenschaal met de helft van de **knoflook** en meng met ½ el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout en bak 10 – 15 minuten in de oven ★.



3 AARDAPPELEN KOKEN

Zorg ondertussen dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 12 – 15 minuten zachtjes koken. Giet af, breng op smaak met peper en zout en laat zonder deksel uitstomen.



4 SAUS MAKEN

Verhit ondertussen ½ el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan op middelmatig vuur en fruit de overige **knoflook** met de **sjalot** 2 – 3 minuten. Voeg de **tomaat** toe en bak 1 minuut mee. Blus af met de **tomatenpassata** en de bouillon, breng aan de kook en laat 12 – 15 minuten tot ongeveer de helft inkoken op hoog vuur. Roer regelmatig door. Schep daarna de **cherrytomaten** uit de oven voorzichtig door de **tomatensaus**.



5 ZEEBAARS BAKKEN

Snijd ondertussen de **leccino-olijven** in dunne ringen. Dep de **zeebaarsfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **zeebaars** 2 – 3 minuten op het vel. Verlaag het vuur, keer de **zeebaars** om en bak nog 1 – 2 minuten.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** over de borden en schep de **saus** erover. Leg de **zeebaarsfilet** erbij en garneer het gerecht met de **leccino-olijven**.

★**TIP:** Je kunt de tomaatjes eventueel ook bij de zeebaars in de pan leggen, dan heb je geen oven nodig. Ze worden dan iets minder zacht, maar niet minder lekker! Gebruik wel een grote pan, zodat de vis goed krokant kan worden.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Tomatenpassata (g)	100	200	300	400	500	600
Leccino-olijven (g) *	15	25	35	45	60	70
Zeebaarsfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	100	200	300	400	500	600
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2598 / 621	330 / 79
Vet totaal (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,5
Koolhydraten (g)	61	8
Waarvan suikers (g)	9,6	1,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	32	4
Zout (g)	2,2	0,3

ALLERGENEN

4) Vis

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).