



# GEBAKKEN KABELJAUW MET RATATOUILLE MET GREMOLATA EN OLIJVENBROOD



SPECIAL INGREDIËNT.



## HELLO KABELJAUW

Er bestaan verschillende benamingen voor kabeljauw. Zo worden jonkies gul genoemd en staat gedroogde kabeljauw bekend als stokvis. De bekendste variant, gefrituurd, heet kibbeling.



Ui



Knoflookteen



Aubergine \*



Courgette \*



Gele paprika \*



Tomaten in blik



Laurierblad



Gedroogde oregano



Verse bladpeterselie \*



Citroen



Olijvenciabatta



Kabeljauwfilet \*

45 - 50 min

Veel handelingen

Eet binnen 3 dagen

Vandaag maak je een Provençaalse klassieker: ratatouille. Tomaat, paprika, courgette en aubergine vormen de basis voor dit stoofgerecht dat op smaak wordt gebracht met oregano en laurier. Voor een frisse noot maak je er gremolata bij. Dit mengsel van fijngehakte bladpeterselie, rauwe knoflook, olijfolie en citroenrasp wordt veel gebruikt in de Italiaanse keuken.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken kabeljauw met ratatouille**.



## 1 SNIJDEN EN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **aubergine** en de **courgette** in plakken van ½ cm. Snijd de **gele paprika** in brede repen. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel. Fruit de **ui** en de helft van de **knoflook** 4 – 5 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **aubergine** toe en bak 2 – 3 minuten per kant, haal beide daarna uit de pan



## 4 BROOD BAKKEN

Bak het **olijvenbrood** 4 – 6 minuten in de voorverwarmde oven.



## 2 RATATOUILLE MAKEN

Bak in de dezelfde pan de **courgette** en de **paprika** 2 – 3 minuten per kant en haal uit de pan. Voeg nu de **tomaten** in blik, de **oregano**, het **laurierblad** en de roedwijnazijn toe aan de pan en prak de **tomaten** met een spatel fijn. Voeg de **groenten** toe, verkruimel het bouillonblokje boven de pan, draai het vuur laag en laat, afgedekt, 16 – 20 minuten zachtjes garen. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.



## 5 VIS BAKKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en dep de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier. Bak de **kabeljauwfilet** eerst 3 – 4 minuten op het vel en 2 – 3 minuten op de andere kant.



## 3 GREMOLATA MAKEN

Hak ondertussen de takjes **bladpeterselie** zeer fijn ★. Rasp de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** daarna in plakjes. Meng de **peterselie** in een kom met ½ tl **citroenrasp** per persoon, de overige **knoflook**, de extra vierge olijfolie en zout.

★**TIP:** Hoe fijner je de bladpeterselie hakt, hoe smaakvoller de gremolata.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **kabeljauw** en de **ratatouille** over de borden. Garneer de **kabeljauw** met de **gremolata**. Serveer met het **olijvenbrood** en de **citroenschijfjes**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaten (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Laurierblad (st)	1	1	1	1	2	2
Gedroogde oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijveciabatta (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Kabeljauwfilet met vel (130 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Rodewijnazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Extra vierge olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3561 / 851	386 / 92
Vetten (g)	47	5
Waarvan verzadigd (g)	9,7	1,1
Koolhydraten (g)	65	7
Waarvan suikers (g)	23,6	2,6
Vezels (g)	12	1
Eiwit (g)	37	4
Zout (g)	2,1	0,2

## ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis  
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

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).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
WEEK 16 | 2018

HelloFRESH