



# GEBAKKEN KABELJAUWFIET MET BOTERSAUS

Met zoete parelcouscous, peen en tomaat



## SYNERA BLANCO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van macabeo en chardonnay. Die eerste druif zorgt voor kruidigheid in deze frisse, fruitige wijn met aroma's van peer, appel, banaan, sinaasappel, witte bloemen zoals jasmijn en een vleugje anijs.



Peen ✳



Rode cherrytomaat ✳



Verse bladpeterselie ✳



Tuinkers ✳



Parelcouscous



Rozijnen



Kabeljauwfilet zonder vel ✳



Totaal: 40-45 min.



Family



Veel handelingen



Eet binnen 3 dagen

Parelcouscous komt uit Noord-Afrika en wordt ook wel 'moghrabieh' genoemd. Dit betekent gerecht uit de Maghreb. De smaak ligt tussen couscous en pasta in, het is wat voller en romiger dan de traditionele variant. Het gerecht blijft fris door de bladpeterselie en de tuinkers zorgt voor een beetje pit.

# 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 bakresten.



## 5 BOTERSAUS MAKEN

Verhit de overige roomboter in de koekenpan met bakresten en voeg  $\frac{1}{3}$  van de **peterselie** toe  $\star$ . Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.

### ★ TIP

Wij houden het gerecht licht waardoor de saus meer een jus is. Wil je voor een klassieke botersaus gaan? Maak dan eerst een roux met gelijke hoeveelheden boter en bloem, blus deze af met bouillon en roer goed door. Voeg daarna de bladpeterselie toe.



## 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**. Serveer met de **kabeljauw** en de **botersaus**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Peen (st) $\star$	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Rode cherrytomaten (g) $\star$	125	250	375	500	625	750
Verse bladpeterselie (takjes) 23 $\star$	3	6	9	12	15	18
Tuinkers (el) 15) 23) 24) $\star$	2	4	6	8	10	12
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Kabeljauwfilet zonder vel (100 g) 4) $\star$	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen |  $\star$  in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2853 / 682	427 / 102
Vet totaal (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	9,8	1,5
Koolhydraten (g)	84	13
Waarvan suikers (g)	22,9	3,4
Vezels (g)	11	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

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 14 | 2018

HelloFRESH