



# Rijke broccoli met gebakken kabeljauw

Met aardappeltjes, grana padano en pijnboompitten



Drieling aardappelen



Broccoli \*



Pijnboompitten



Sjalot



Citroen



Kabeljauwfilet \*



Geraspte grana padano \*



Totaal: 40-45 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen 3 dagen



Family

In dit gerecht speelt de groente een glansrijke rol. Je kookt de broccoli eerst beetgaar, waarna je hem in boter zacht laat worden met smaakmakers als citroen en grana padano. Een lekker stukje kabeljauw en krokante aardappeltjes uit de oven maken het gerecht helemaal af. Eet smakelijk!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, pan met deksel, 2x koekenpan en fijne rasp.

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



### 1 AARDAPPELTJES BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **aardappeltjes** en snijd doormidden. Leg de **aardappeltjes** in een ovenschaal, meng met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Zet de **aardappeltjes** in de oven en bak ze in 30 – 35 minuten krokant. Schep halverwege om.



### 2 BROCCOLI KOKEN

Kook ondertussen ruim water in een pan met deksel voor de broccoli. Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en deel in blokjes. Kook de **broccoli**, afgedekt, in 3 – 4 minuten beetgaar. Giet de **broccoli** af en spoel onder koud water, zodat hij niet doorgaart.



### 3 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Verhit ondertussen een koekenpan op hoog vuur en rooster de **pijnboompitten**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd de **sjalot** fijn, rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in parten.



### 4 BROCCOLI BAKKEN

Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan en fruit de **sjalot** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **broccoli** toe en roerbak 5 – 7 minuten op hoog vuur. Meng halverwege ½ tl **citroenrasp** per persoon door de **broccoli**. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 KABELJAUW BAKKEN

Dep ondertussen de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een andere koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kabeljauw** 2-3 minuten per kant, of tot de vis gaar is.



### 6 SERVEREN

Servere de **aardappeltjes** met de **kabeljauw** en de **broccoli**. Bestrooi de **broccoli** met de **pijnboompitten** en de geraspte **grana padano** en knijp een partje **citroen** uit over de **vis**.

**TIP:** Houd je van pittig en heb je chilivlokken in huis? Bestrooi de broccoli dan tijdens stap 6 ook nog met de chilivlokken.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Drieling aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pijnboompitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Geraspte grana padano (g) 3) 7) *	15	25	35	50	60	70
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2433 / 582	398 / 95
Vet totaal (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,3
Koolhydraten (g)	43	7
Waarvan suikers (g)	5,0	0,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	0,4	0,0

#### ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 7) Melk/lactose

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