



# Roodbaarsfilet met bulgur en yoghurtdressing

Met spinazie, rode cherrytomaten en munt



**VARAS ROSÉ**

De kleur én smaak van de roodbaarsfilet gaan perfect samen met de rode fruitaroma's van de Varas Rosé.



Ui



Rode cherrytomaten ✨



Spinazie ✨



Bulgur



Verse munt ✨



Magere yoghurt ✨



Kerriepoeder



Roodbaarsfilet met vel ✨

Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Supersimpel

Discovery

Eet binnen **3** dagen

Vandaag maak je een kruidige bulgur waarbij je een mooi stukje roodbaarsfilet serveert. De roodbaars is een smaakvolle, stevige vis. Hij eet voornamelijke garnalen en haring waardoor zijn smaak daar ook wat van weg heeft. Je geeft het gerecht veel frisheid door de yoghurtsaus, waar ook munt in zit.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **roodbaarsfilet met bulgur en yoghurt dressing**.



## 1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon voor de bulgur. Snipper ondertussen de **ui** en halveer de **rode cherrytomaten**. Scheur de **spinazie** in kleinere stukken.



## 2 BULGUR KOKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** met de sambal 2 minuten op middellaag vuur. Voeg vervolgens de **bulgur**, bouillon en de helft van de **cherrytomaten** toe en kook, afgedekt, in 10 – 12 minuten op laag vuur droog. Schep regelmatig om en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met de peper en zout.



## 4 MENGEN

Meng de **spinazie** en de overige **cherrytomaten** door de **bulgur**. Dep de **roodbaarsfilet** droog met keukenpapier.



## 5 VIS BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **roodbaarsfilet** 2 – 3 minuten op het vel. Verlaag het vuur, keer de **roodbaarsfilet** om en bak nog 1 – 2 minuten op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.

### ★ TIP

Snel en makkelijk munt in reepjes snijden? Leg de blaadjes op elkaar, rol op als een sigaar en snijd dan in dunne reepjes.



## 3 YOGHURTSAUS MAKEN

Snijd ondertussen de **ment** in dunne reepjes (zie tip). Meng in een kom de **yoghurt**, het **kerriepoeder** en de helft van de **ment**. Breng de saus op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **bulgur** over de borden, serveer met de **roodbaarsfilet** en schenk de yoghurt saus erover. Garneer met de overige **ment**.

### ★ TIP

Vind je het lastig om vis te bakken? Probeer dan tijdens het bakken de pan af en toe te schudden. Hierdoor bakt de vis niet vast aan de pan. Ook is het lekker om een klein beetje roomboter met de olie te verhitten. Zo krijgt de vis een zachte, romige smaak.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Spinazie (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Bulgur (g) 1	85	170	250	335	420	500
Verse munt (blaadjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Magere yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Kerriepoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roodbaarsfilet met vel (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Sambal* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2393 / 572	348 / 83
Vet totaal (g)	15	2
Waarvan verzadigd (g)	2,8	0,4
Koolhydraten (g)	75	11
Waarvan suikers (g)	3,8	0,6
Vezels (g)	21	3
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	2,7	0,4

## ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose

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 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 41 | 2017

