



# Schelvisfilet met tomatentapenade

Met ratatouille en rijst



## CABRIZ BRANCO

De tomatentapenade en ratatouille zijn kruidig en dat gaat goed samen met de volle, kruidige structuur van de Cabriz Branco.



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper \*



Pruimtomaat \*



Aubergine \*



Paprikapoeder



Tomatentapenade\*



Schelvisfilet zonder vel \*

- Totaal: 30-35 min.
- Family
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen 3 dagen
- Lactosevrij
- Glutenvrij

Vandaag staat er schelvis op het menu, een delicate vis die je met beleid moet behandelen. Perfect voor een bereiding met weinig handelingen, zoals in dit recept. Bij de vis maak je ratatouille, een van origine Frans groentegerecht uit Nice.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet met tomatentapenade**.



### 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven op 210 graden. Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen. Bereid ook de bouillon voor de ratatouille.



### 2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **peper** fijn. Snijd de **pruimtomaat** en **aubergine** klein.



### 3 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **tomaat** en zwarte balsamicoazijn toe en bak 2 minuten.



### 4 RATATOUILLE MAKEN

Voeg de **aubergine**, het **paprikapoeder** en de helft van de **tomatentapenade** toe en bak nog 1 minuut. Voeg de bouillon toe, laat 10 – 12 minuten, afgedekt, zachtjes koken of tot de **aubergine** zacht is. Haal halverwege de deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 VIS BAKKEN

Bestrooi ondertussen een kant van de **schelvisfilet** met peper en zout. Draai de **filet** om, en besmeer de andere kant met de overige **tomatentapenade**. Bak de **schelvisfilet** 6 – 8 minuten in de oven.



### 6 SERVEREN

Servere de **schelvisfilet** met de **rijst** en de **ratatouille**.

#### ★ TIP

In dit gerecht gebruik je niet alle basmatirijst. Let jij niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle rijst.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	40	85	120	170	210	260
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	4	4
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatentapenade (g) 4) *	40	80	120	160	200	240
Schelvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	100	150	200	250	300	350
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn* (el)	1	2	3	4	5	6

Peper & zout\* naar smaak

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2460 / 588	343 / 82
Vet totaal (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,8
Koolhydraten (g)	64	9
Waarvan suikers (g)	12,0	1,7
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	2,3	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).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 45 | 2017

