



Vispakketje met kabeljauw en venkel

Met limoen-citroenrijst en knoflooktomaatjes



MASAN BLANC

De frisse limoen- en kruisbestonen van de Masan Blanc combineren perfect met de citrusrijst en de knapperige venkel.



Knoflookteen



Venkel ✱



Kabeljauwfilet zonder vel ✱



Basmatirijst



Rode cherrytomaatjes ✱



Limoen



Citroen

Totaal: **25-30** min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Discovery

Glutenvrij

Lactosevrij

De kabeljauwfilet en venkel stoom je vandaag gaar door ze in een pakketje van aluminiumfolie te verpakken. Zo wordt de vis sappig, mals en heel smaakvol. Ook de rijst geven we wat extra's mee door er limoen en citroen aan toe te voegen. De frisse smaak past goed bij de vis en de zoete, geroosterde tomaatjes.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, keukenpapier, ovenschaal, aluminiumfolie, fijne rasp en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **vispakketje met kabeljauw en venkel**.



1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden en kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **venkel** in kwarten en verwijder de harde kern. Snipper de **venkel** (zie tip) en snijd het eventuele loof fijn. Dep de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier.



2 CHERRYTOMATEN IN DE OVEN

Kook de **rijst**, afgedekt, 10 – 12 minuten in de pan met deksel. Laat daarna 5 minuten, afgedekt, nagaren. De **rijst** mag nog plakkerig zijn (zie tip). Leg ondertussen de **rode cherrytomaten** in een ovenschaal en meng de **cherrytomaten** met de **knoflook** en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en bak de **rode cherrytomaten** 15 – 17 minuten in de oven.



3 VISPAKKETJES MAKEN

Verdeel ondertussen de gesnipperde **venkel** over een stuk aluminiumfolie van 30 x 30 cm per persoon en leg de **vis** erbovenop. Besprenkel met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Vouw de pakketjes dicht zodat er geen lucht bij kan komen. Leg de pakketjes naast de **cherrytomaten** in de oven en bak 12 – 14 minuten, of tot de **vis** gaar is.



4 RASPEN EN PERSEN

Was ondertussen de **limoen** en de **citroen** en rasp de schil van de **limoen** en de **citroen** met een fijne rasp. Pers in een kleine kom de **limoen** en de **citroen** uit.



5 CITROEN-LIMOENRIJST

Meng eerst de helft van het **limoen-** en **citroensap** met de **rijst**, proef of je het lekker vindt en voeg meer sap toe wanneer je van zuur houdt. Breng op smaak met peper en zout en extra vierge olijfolie naar smaak.

★ TIP

Houd je niet van plakkerige rijst? Kook de rijst dan 12 – 15 minuten of laat 5 minuten extra uitstomen met deksel.



6 SERVEREN

Servere de **limoen-citroenrijst** met de **vispakketjes** en de gepofte **knoflook-tomaten**. Garneer de **rijst** met de **limoen-** en **citroenrasp** en de **vis** met het **venkelloof**.

★ TIP

Met het snipperen van venkel bedoelen we dat je hem op dezelfde manier snijdt als wanneer je een ui snippert: heel fijn. De venkel gaat namelijk samen met de vis in een pakketje en wordt niet snel genoeg gaar als het te grof gesneden is.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie*				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2067 / 494	341 / 81
Vet totaal (g)	9	1
Waarvan verzadigd (g)	1,3	0,2
Koolhydraten (g)	74	12
Waarvan suikers (g)	2,7	0,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	0,2	0,0

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 43 | 2017

