



# Vispies met zelfgemaakte tomatensalsa

Met een donkere zonnebloempit-ciabatta



## VARAS ROSÉ

Varas Rosé is gemaakt van de lokale castelão en van cabernet sauvignon. Karaktervolle druiven in een karaktervolle rosé. Kom maar op met die salsa!



Rode peper



Tomaat



Aubergine



Rode ui



Visblokjes van tonijn, kabeljauw en zalm \*



Currykruiden



Donkere ciabatta met zonnebloempitten



Spies



Mesclun \*

Totaal: **30-35** min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Elke vis in dit gerecht heeft z'n eigen karakter: de zalm is lekker sappig, de albacore tonijn is vlezig als een biefstuk en de kabeljauw is zacht en mild. De tomatensalsa met gebakken ui vormt een fris bijgerecht.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x kom, 2x koekenpan en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **visspies met zelfgemaakte tomatensalsa**.



## 1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Verwijder de zaadlijsten uit de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd een halve **tomaat** per persoon, in 3 gelijke parten. Snijd de overige **tomaat** in kleine blokjes. Snijd de **aubergine** in halve plakken van 1 cm dik. Snipper de **rode ui**.



## 2 VIS MARINEREN

Halveer de **tonijn**. Meng alle blokjes **tonijn, zalm** en **kabeljauw** met de **rode peper, currykruiden** en de helft van de olijfolie in een kom. Breng op smaak met zout en peper en laat even marineren. Bak de **ciabatta** 6 - 8 minuten in de oven.



## 3 AUBERGINE BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **aubergine** 6 - 8 minuten op hoog vuur, of totdat hij gaar en bruin is. Breng op smaak met peper en zout.



## 4 VISSPIES BAKKEN

Rijg ondertussen de tomatenpartjes om en om met de gemarineerde **tonijn** aan een spies. Bak in een andere koekenpan de **rode ui**, visspiesjes en overige **blokjes vis** rondom naar wens gaar (ongeveer in 3 - 6 minuten). Let op dat de **tonijn** niet te droog wordt! (zie tip)



## 5 SALSA EN SALADE MAKEN

Meng de tomatenblokjes en de gebakken **rode ui** in een andere kom en breng de salsa op smaak met peper en zout. Meng in een saladekom de **aubergine** met de **mesclun**, zwarte balsamicoazijn en extra vierge olijfolie naar smaak. Breng op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN

Servere de visspies, blokjes vis met de tomatensalsa en de mesclun-aubergine salade. Servere met de **zonnebloempit-ciabatta**.

### ★ TIP

Tonijn kun je net als biefstuk het beste kort bakken.

### ★ TIP

Let je niet op je calorie-inname? Bak dan 2 ciabatta's af per persoon.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

|   | 1P         | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Rode peper (st)   | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Tomaat (st)   | 1½         | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Aubergine (st)  | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Rode ui (st)  | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Visblokjes van tonijn, kabeljauw en zalm (g) 4) *                     | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Currykruiden (tl)   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Donkere ciabatta met zonnebloempitten (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27) | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Spies (st)  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Mesclun (g) *   | 40         | 60  | 80  | 125 | 160 | 200 |
| Olijfolie* (el)   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Zwarte balsamicoazijn* (tl)   | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Extra vierge olijfolie*   | naar smaak |     |     |     |     |     |
| Peper & zout*   | naar smaak |     |     |     |     |     |

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2117 / 506 | 475 / 113 |
| Vet totaal (g)        | 26         | 6         |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,0        | 0,9       |
| Koolhydraten (g)      | 35         | 8         |
| Waarvan suikers (g)   | 7,8        | 1,7       |
| Vezels (g)            | 7          | 2         |
| Eiwit (g)             | 30         | 7         |
| Zout (g)              | 0,9        | 0,2       |


## ALLERGENEN

1) Glutens 4) Vis

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

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.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 24 | 2017

