



WIJNBOX

Lavila Blanc

Bij vis zit je met deze witte wijn eigenlijk altijd goed. Ook de Mediterrane tapenade en ratatouille passen goed bij deze sappige wijn.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 50
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Wijtingfilet met tomatentapenade en ratatouille

Met een warme ciabatta

Wijting is een roofvis en behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen. Hij voedt zich met kreeftjes, garnalen, mosselen, inktvis en kleine visjes als sprot, sardine en jonge haring. De wijting heeft teer visvlees, ideaal dus voor een bereiding met weinig handelingen zoals in dit gerecht.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



pittig



Wijtingfilet



Tomatentapenade



Rode peper



Ui



Knoflookteen



Romatoomaat



Aubergine



Paprikapoeder



Bruine ciabatta

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	4	4
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1	1
Tomaat (st)	1	2	2	3	3	4
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	4	5
Wijtingfilet met vel (100g) 4)	1	2	3	4	5	6
Tomatentapenade (g) 4) 22)	40	80	120	160	200	240
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 19) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	100	150	200	200	250	300
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis 6) Soja
7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
17) eieren, 19) pinda's,
22) noten, 25) sesam en
27) lupine.

Benodigdheden

Wok of hapjespan met
deksel, bakplaat met
bakpapier

Voedingswaarden 532 kcal | 25 g eiwit | 49 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 10 g vezels

- 1 Verwarm de oven voor op 210 graden en bereid de bouillon.
- 2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Snijd de tomaat en aubergine klein.
- 3 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. Voeg de aubergine, paprikapoeder en de helft van de tomatentapenade toe. 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.
- 4 Bestrooi ondertussen de wijtingfilet op de kant zonder vel met peper en zout en leg de wijtingfilet met velkant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Besmeer het vel van de wijting in met de overige tomatentapenade. Bak de wijtingfilet en ciabatta 6 - 8 minuten in de oven.
- 5 Verdeel de ratatouille over de borden en serveer deze met de wijtingfilet. Scheur de ciabatta in stukken en doop in de ratatouille.

Tip! Heb je een kleine oven en past de ciabatta niet naast de wijtingfilet? Bak de ciabatta dan af terwijl je de groenten snijdt en bak daarna de vis. Je kunt vlak voor het opdienen de ciabatta nog 1 minuut verwarmen in de oven.

