



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 12
2015

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

Wijingfilet met tomatentapenade, ratatouille en baguette

De meergranenbaguette komt van onze biologische bakker Le Perron

Wijing is familie van de kabeljauw en komt voor in de Atlantische Oceaan van Noorwegen tot Portugal. De vis zwemt tot een diepte van 200 meter. Ratatouille is van origine een Frans gerecht uit Nice en wordt als bijgerecht geserveerd in combinatie met rijst, pasta of brood.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Romatomaat



Aubergine



Wijingfilet



Tomatentapenade



Paprikapoeder



Meergranenbaguette

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	1	2	2	3	4	4
Rode peper	¼	½	¾	1	1	1
Romatomaat	1	2	2	3	3	4
Aubergine	½	1	1½	2	2½	3
Wijtingfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Tomatentapenade (g) 4)	40	80	120	160	200	240
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	4	5
Meergranenbaguette 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	100	150	200	200	250	300
Olijfolie (el)*	1	1	1	2	2	3
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
Kan sporen bevatten van 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose 22) Noten 25) Sesam 27) Lupine

Benodigheden

Ovenschaal met bakpapier, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden Calorieën: 638 kcal | Eiwit: 35 g | Koolhydraten: 67 g | Vet: 24 g, verzadigd vet 4 g | Vezels: 10 g



1 Verwarm de oven voor op 240 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 fijn. Snijd de tomaat en aubergine klein. Bestrooi de wijtingfilet op de kant zonder vel met peper en zout en leg de wijtingfilet met het vel naar boven in een ovenschaal met bakpapier. Wrijf de bovenkant van de wijting in met de helft van de tomatentapenade. Bewaar apart.



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 mee of tot de tomaat zacht wordt. Voeg de aubergine, paprikapoeder en de overige tomatentapenade toe. Voeg de bouillon toe, breng afgedekt aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken of tot de aubergine zacht is. Breng op smaak met peper en zout.



4 Bak ondertussen de wijtingfilet 12 minuten in de oven. Draai na 4 minuten de oven terug naar 210 graden en bak de meergranenbaguette de laatste 8 minuten mee.

5 Verdeel de ratatouille over de borden en serveer met de wijtingfilet. Schenk naar wens olijfolie in een schoteltje en bestrooi met peper en zout. Scheur het meergranenbaguette in stukken en doop in de olijfolie of ratatouille.



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