



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 39
2015

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

Scholfilet met couscous, groenten en rozijnen-pittenmix

De rode ui, bataat en paprika rooster je in de oven

In dit gerecht komen smaken van verschillende werelddelen mooi bij elkaar. De Hollandse scholfilet (heb je het verhaal van visser Han al op ons blog gelezen? Een aanrader!) combineert goed met de volkoren couscous uit de Marokkaanse keuken. De gemalen kurkuma geeft het een uitgesproken smaak en een gele kleur.



30-35 min



gemakkelijk



lactosevrij



kindvriendelijk



eenpansgerecht



Rode ui



Bataat



Rode puntpaprika



Volkoren couscous



Kurkuma



Scholfilet



Rozijnen-pittenmix

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bataat (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode puntpaprika	1	2	3	4	5	6
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Scholfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Rozijnen-pittenmix (g) 15)	20	25	30	35	40	50
Olijfolie (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Groentebouillon (ml)*	175	350	500	700	850	1000
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigdheden

Bakplaat met bakpapier, saladekom, deksel, koekenpan

Voedingswaarden 805 kcal | 34 g eiwit | 111 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 11 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 180 graden.

2 Snipper de rode ui. Schil de bataat en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de puntpaprika klein.

3 Leg de rode ui, bataat en puntpaprika op een bakplaat met bakpapier. Meng goed en besprenkel met ⅔ van de olijfolie, peper en zout. Bak 25 minuten in de oven. Schep halverwege een keer om.



4 Bereid ondertussen de bouillon. Meng de couscous met de kurkuma in een saladekom. Voeg de bouillon toe en laat, afgedekt, 10 minuten wellen. Roer los met een vork.

5 Verhit, zodra de groenten 20 minuten in de oven staan, de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de scholfilet 2 minuten aan elke kant. Breng op smaak met peper en zout.

6 Voeg de geroosterde groenten en de helft van de rozijnen-pittenmix toe aan de saladekom met couscous.

7 Verdeel de couscous over de borden en serveer met de scholfilet. Verdeel de overige rozijnen-pittenmix over de couscous.



Tip! Heb je verse peterselie over van het gerecht met de runderchipolata? Hak of snijd een paar takjes fijn en garneer het gerecht met de peterselie.