



# GEBAKKEN ZEEBAARS MET PITTIGE BATAAT

Met geroosterde bloemkool en komijn



## SYNERA BLANCO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van macabeo en chardonnay. Die eerste druif zorgt voor kruidigheid in deze frisse, fruitige wijn met aroma's van peer, appel, banaan, sinaasappel, witte bloemen zoals jasmijn en een vleugje anijs.



Bataat



Rode peper \*



Knoflookteen



Bloemkool \*



Gemalen komijn



Citroen



Zeebaarsfilet met vel \*



Totaal: 40-45 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Voor dit gerecht is de oven je beste vriend - hij doet al het werk voor je, alleen de vis bak je in de pan. De bloemkool, die je kruidt met komijn en lekker krokant roostert, kun je in plaats van in roosjes ook in de vorm van een steak snijden. Het is niet erg als de bloemkool tijdens het roosteren wat donkere plekje krijgt, de smaak wordt daardoor juist lekker nootachtig.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, bakplaat met bakpapier, kleine kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken zeebaars met pittige bataat**.



### 1 BATAAT BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was de **bataat** grondig en snijd in kleine blokjes van 1 cm. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Meng de **bataat** in een ovenschaal met de **rode peper**, de ongepelde hele **knoflooktenen**, de helft van de olijfolie, peper en zout. Bak de **bataat** 30 – 35 minuten in de oven en schep halverwege om.



### 2 BLOEMKOOI SNIJDEN

Snijd ondertussen de **bloemkool** in kleine roosjes van ongeveer 3 cm en snijd de steel in blokjes 🍴.



### 3 BLOEMKOOI IN DE OVEN

Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier, bestrooi met de **gemalen komijn** en meng met de overige olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Bak de **bloemkool** 20 – 22 minuten met de **bataat** mee in de oven, of tot de **bloemkool** gaar is. Schep halverwege om.



### 4 DRESSING MAKEN

Snijd ondertussen de helft van de **citroen** in parten en pers de andere helft uit. Meng in een kleine kom ½ tl **citroensap** per persoon met de extra vierge olijfolie tot een dressing. Haal, als de **bataat** klaar is, de zachte **knoflooktenen** uit de ovenschaal, verwijder de schil en plet ze met een vork. Meng de **knoflook** naar smaak door de dressing ★. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 ZEEBAARS BAKKEN

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **zeebaars** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Bak de **zeebaars** 1 – 2 minuten op het vel, verlaag het vuur en bak nog 1 minuut op de andere zijde.

★ **TIP:** Door het roosteren wordt de knoflook zoet en geconcentreerd van smaak. Als de knoflooktenen zacht genoeg zijn, kun je ze zo uit de schil knippen of prakken met een vork.



### 6 SERVEREN

Verdeel de pittige **bataat**, de **zeebaars** en de **bloemkool** over de borden. Besprenkel de **bloemkool** met de **dressing**. Serveer met een partje **citroen**.

🍴 **TIP:** Eens iets nieuws proberen? Snijd de bloemkool dan niet in roosjes maar in 'steaks'. Dit doe je door de bloemkool in zijn geheel in dunne plakken te snijden en die op de bakplaat in de oven te bakken. Snijd voorzichtig, bloemkool kruijelt snel. De bloemkool heeft zo wel iets meer tijd nodig om te garen.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Rode peper (st) ✳	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	2	4	6	8	10	12
Bloemkool (g) ✳	200	400	600	800	1000	1200
Gemalen komijn (tl)	2	3	4	5	6	7
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zeebaarsfilet met vel (80 g) 4) ✳	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | ✳ in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3297 / 788	506 / 121
Vet totaal (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	9,4	1,4
Koolhydraten (g)	72	11
Waarvan suikers (g)	22,7	3,5
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	0,5	0,1

## 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 12 | 2018

