



KOOLVIS IN TUINKRUIDENMARINADE

Met gebakken aardappelen, sperziebonen en ravigotesaus



RAVIGOTESAUS

Er bestaan talloze variaties op deze saus, maar dat ravigote voor velen favoriet is bij vis is een feit. De ravigotesaus die je vandaag eet is gemaakt van augurk, eigeel, kappertjes, mosterd, azijn en peterselie.



Vastkokende aardappelen *



Sperziebonen *



Verse bieslook *



Geschaafde amandelen



Sjalot



Gemarineerde koolvis *



Ravigotesaus *

Totaal: 30-35 min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 3 dagen

Door de koolvis alvast voor je te marineren in tuinkruidenmarinade, trekken de smaken goed in de vis en zet je snel en zonder al te veel moeite een smaakvolle maaltijd op tafel.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, hapjespan met deksel en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **koolvis in tuinkruidenmarinade**.



1 AARDAPPELPARTJES BAKKEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** in 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



2 SPERZIEBONEN VOORKOKEN

Breng ondertussen een bodempje water aan de kook in een pan met deksel voor de sperziebonen. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 2 gelijke stukken. Kook de **sperziebonen** met een snuf zout in 5 – 7 minuten beetgaar. Giet af en spoel met koud water om verdere garing te voorkomen.



3 SMAAKMAKERS BEREIDEN

Snijd of knip ondertussen de **bieslook** fijn. Verhit een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en rooster de **geschaafde amandelen** tot ze beginnen te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.



4 SPERZIEBONEN BAKKEN

Snipper de **sjalot**. Verhit de overige olijfolie in de koekenpan op middelhoog vuur en bak de **sjalot** met de **sperziebonen** 4 – 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5 GEMARINEERDE KOOLVIS GAREN

Haal het plastic van het bakje van de **gemarineerde koolvis** af en dek het bakje af met aluminiumfolie. Zet de **gemarineerde koolvis** in de oven en bak in 6 – 8 minuten gaar.



6 SERVEREN

Schep de **aardappelpartjes** op de borden en garneer met de **bieslook**. Schep de **sperziebonen** ernaast en garneer deze met de **geschaafde amandelen**. Serveer met de **ravigotesaus** en de **gemarineerde koolvis** ★.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Verse bieslook (sprietjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemarineerde koolvis (g) 4) *	120	240	360	480	600	720
Ravigotesaus (g) 3) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3648 / 872	546 / 131
Vet totaal (g)	51	8
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,7
Koolhydraten (g)	64	10
Waarvan suikers (g)	5,8	0,9
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,8	0,1


ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 8) Noten 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam

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).

★TIP: In het bakje van de gemarineerde koolvis blijft veel marinade achter. Deze kun je ook gebruiken als jus.