

Hello
FRESH

WIJNBOX

Lavila blanc

Bij dit frisse visgerecht past deze witte wijn het beste. De Lavila blanc heeft de smaak van citrus, dus lekker bij de limoendressing.



www.hellofresh.nl/whatsapp/whatsapp@hellofresh.be

WEEK 08
2017



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!

Koolvisfilet en couscous met frisse limoendressing

Met spinazie en courgette

Als je niet veel tijd hebt, is dit een ideaal gerecht. De spinazie voeg je op het laatste moment toe, waardoor deze niet helemaal zacht wordt. De dressing van limoen zorgt voor een frisse noot.



20-25 min



supersimpel



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



lactosevrij

❄️ bewaar in de koelkast



❑ Spinazie



❑ Koolvisfilet



❑ Ui



❑ Courgette



❑ Limoen



❑ Volkoren couscous



❑ Papikapoeder

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Koolvisfilet zonder vel (100 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
Kan sporen bevatten van 23) selderij.

Benodigdheden

Fijne rasp, saladekom, kom, wok of hapjespan, koekenpan

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2879 / 688	27	4,4	74	17,9	11	35	2,2
100 g **	427 / 102	4	0,7	11	2,7	2	5	0,3

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Bereid de bouillon. Snipper ondertussen de ui en snijd de courgette in kleine partjes. Was of boen de limoen en rasp de groene schil van de limoen met een fijne rasp en pers het sap van de limoen uit.



2 Meng ondertussen de couscous met de bouillon in een saladekom en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.



3 Meng voor de dressing de extra vierge olijfolie, honing en ½ el limoen-sap per persoon in een kom. Breng op smaak met peper en zout en bewaar apart.



4 Verhit vervolgens de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de ui en courgette 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de paprika-poeder, couscous en dressing toe, zet het vuur lager en scheur de spinazie, eventueel in delen, klein boven de wok of hapjespan. Breng de couscous op smaak met peper en zout.

5 Snijd ondertussen de koolvisfilet in blokjes van 1 - 2 cm. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de koolvisfiletblokjes 3 minuten. Breng op smaak met limoenrasp, peper en zout.

6 Verdeel de couscous en koolvisfiletblokjes over de borden.

Weetje! Wist je dat courgette familie is van de komkommer?