



Mediterraanse kabeljauw met gestoofde aardappelen met zelfgemaakte kruidenboter en gekleurde cherrytomaten uit de oven

40 min. • Eet binnen 3 dagen • Calorie-focus



Vastkokende
aardappelen



Knoflookteen



Ui



Gekleurde
cherrytomaten



Laurierblad



Kabeljauwfilet



Verse bladpeterselie



Citroen

Voorraadkast items

Visbouillon, roomboter, olijfolie, zwarte balsamicoazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Ovenschaal, kleine kom, keukenpapier, grote hapjespan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gekleurde cherrytomaten (g)	150	300	450	600	750	900
Laurierblad (blad)	1	1	2	2	3	3
Kabeljauwfilet* (st) 4)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie* (g)	5	10	15	20	25	30
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Zelf toevoegen

Visbouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Zwarte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2230 / 533	327 / 78
Vetten (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	6,4	0,9
Koolhydraten (g)	51	7
Waarvan suikers (g)	10,0	1,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,6	0,2

Allergenen:

4) Vis



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Was de **aardappelen** grondig en snijd in plakken van maximaal ½ cm dik. Snijd de **ui** in dunne halve maantjes. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Voeg ¼ van de **knoflook** in een kleine kom samen met ½ el roomboter per persoon.



2. Bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een grote hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **ui** en de overige **knoflook** 2 minuten. Voeg de **aardappel** toe en bak 2 – 3 minuten mee. Voeg daarna het **laurierblad** en de bouillon toe. Breng het geheel aan de kook en laat, afgedekt, 12 – 15 minuten zachtjes koken op laag vuur. Schep tussendoor om, zodat alle **aardappelen** goed gaar worden.



3. Cherrytomaten in de oven

Verdeel de **cherrytomaten** over een ovenschaal, besprenkel met ¼ el olijfolie per persoon en bak 15 – 18 minuten in de oven. Besprenkel de **cherrytomaten**, wanneer ze net uit de oven komen, met ½ el zwarte balsamicoazijn per persoon en breng op smaak met peper en zout.



4. Kabeljauw stomen

Dep de **kabeljauw** droog met keukenpapier en breng op smaak met flink wat peper en zout. Leg na 12 – 15 minuten stooftijd van de **aardappelen** de **kabeljauw** op de **aardappelen**. Stoom de **kabeljauw** 4 – 6 minuten mee met het deksel op de pan.



5. Kruidenboter maken

Snijd de **bladpeterselie** grof. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de andere helft in partjes. Voeg de helft van de **peterselie** toe aan de kom met roomboter en **knoflook**. Meng tot een kruidenboter.



6. Serveren

Verdeel de **aardappelen** over de borden en schenk er een scheutje van de bouillon over. Leg de **kabeljauw** erop en besprenkel met ½ el **citroensap** per persoon. Leg dan ½ el kruidenboter per persoon op de vis. Garneer met de rest van de **bladpeterselie** en serveer de **cherrytomaten** uit de oven eraan. Serveer met de **citroenpartjes**.

Eet smakelijk!

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.