



WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

Het romige van de forel matcht goed met de chardonnay in deze witte wijn en de kruidige tuinkers juist weer bij de macabeo.



WEEK 05
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!

Parelgerst met gerookte forel en tuinkers

Met geroosterde spruiten en knolselderij

Lekkere geroosterde groenten met knapperige parelgerst. De forel geeft het gerecht een rooksmak en de zwarte balsamicoazijn geeft het gerecht frisheid. Heerlijk in combinatie met pittige tuinkers.



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Spruiten



Knolselderij



Gerookte forel



Tuinkers



Paprikapoeder



Parelgerst



Rode ui

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Spruiten, schoon (g)	150	300	450	600	750	900
Knolselderij (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Parelgerst (g) 1) 25)	45	85	130	170	215	260
Gerookte forel (g) 4)	75	150	225	300	375	450
Tuinkers (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	125	250	375	500	625	750
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
Kan sporen bevatten van
25) sesam.

Benodigheden

Pan met deksel, bakplaat
met bakpapier, saladekom

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2060 / 491	13	2,4	55	5,2	24	32	3,3
100 g **	308 / 74	2	0,4	8	0,8	4	5	0,5

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Verwarm de oven voor op 220 graden en bereid de bouillon in een pan met deksel voor de parelgerst.



2 Snijd de rode ui in ringen en snijd de spruiten doormidden. Snijd de knolselderij in plakken van 1 cm, verwijder de schil en snijd de knolselderij in blokjes van 1 cm.

3 Meng vervolgens de rode ui, spruiten, knolselderij, het paprikapoeder en de olijfolie op een bakplaat met bakpapier, bestrooi met peper en zout en bak 20 - 25 minuten in de oven.



4 Voeg ondertussen de parelgerst toe aan de pan met deksel en kook de parelgerst, afgedekt, in 20-25 minuten droog. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan om aanbranden te voorkomen. Voeg eventueel extra water toe.

5 Verdeel de gerookte forel met een vork in kleine stukken. Knip de tuinkers los.

6 Meng de groenten uit de oven, de parelgerst, de zwarte balsamicoazijn en het grootste deel van de forel in een saladekom en breng op smaak met peper en zout.



7 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de tuinkers en overige forel.

Weetje! Wist je dat dit gerecht bijna net zo veel voedingsvezels bevat als de dagelijkse aanbeveling? Dit is onder andere te danken aan de knolselderij.