



Schelvisfilet met tomatentapenade

Met ratatouille en rijst



SCHELVIS

Deze vis heeft zijn naam te danken aan de structuur die hij krijgt nadat hij gebakken is: de vis valt namelijk in schellen uit elkaar.



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper *



Pruimtomaat *



Aubergine *



Paprikapoeder



Tomatentapenade*



Schelvisfilet zonder vel *

- Totaal: **30-35** min.
- Family
- Gemakkelijk
- Glutenvrij
- Eet binnen **3** dagen
- Lactosevrij

De schelvis is een roofvis die behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen. Hij voedt zich met kreeftjes, garnalen, mosselen, inktvis en kleine visjes. Het vlees van de schelvis is vrij kwetsbaar, beweeg het tijdens het bakken dus niet te veel heen en weer in de pan, anders valt het uit elkaar.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet met tomatentapenade**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven op 210 graden. Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen. Bereid ook de bouillon voor de ratatouille.



2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **peper** fijn. Snijd de **pruimtomaat** en **aubergine** klein.



3 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **tomaat** en zwarte balsamicoazijn toe en bak 2 minuten.



4 RATATOUILLE MAKEN

Voeg de **aubergine**, het **paprikapoeder** en de helft van de **tomatentapenade** toe en bak nog 1 minuut. Voeg de bouillon toe, laat 10 – 12 minuten, afgedekt, zachtjes koken of tot de **aubergine** zacht is. Haal halverwege de deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.



5 VIS BAKKEN

Bestrooi ondertussen een kant van de **schelvisfilet** met peper en zout. Draai de **filet** om en besmeer de andere kant met de overige **tomatentapenade**. Leg de **schelvisfilet** op een bakplaat met bakpapier en bak 6 – 8 minuten in de oven.



6 SERVEREN

Serveer de **schelvisfilet** met de **rijst** en de **ratatouille**.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 60 g rijst per persoon. Het gerecht bevat dan 592 kcal, 23 g vet, 64 g koolhydraten, 7 g vezels, 28 g eiwitten en 2,0 g zout. De overgebleven rijst kun je bijvoorbeeld meekoken met een soep.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	4	4
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatentapenade (g) 4) *	40	80	120	160	200	240
Schelvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	100	150	200	250	300	350
Olijfolie*(el)	1	1	2	2	3	3
Zwarte balsamicoazijn* (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)	2841 / 679	359 / 86
Vet totaal (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,7
Koolhydraten (g)	84	11
Waarvan suikers (g)	12,7	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,0	0,3

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).