



Schelvisfilet met tomatentapenade

Met ratatouille en rijst



SCHELVIS

Voor een gezonde toekomst van onze oceanen, meren en rivieren kiezen wij voor duurzaam gevangen of gekweekte vis. Lees er meer over in de Viskrant die deze week in het kader van de Bewuste Visweek in jouw box zit.



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper *



Pruimtomaat *



Aubergine *



Paprikapoeder



Tomatentapenade*



Schelvisfilet zonder vel *

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

Het Nederlandse woord 'ratjetoe' is een verbastering van ratatouille. Dit Franse gerecht van gestoofde groenten is niet alleen zo klaar, maar is ook een perfecte manier om restjes groente op te maken. Door tomatentapenade te gebruiken is de ratatouille snel op smaak.

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 voor 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 **rode peper** fijn. Snijd de **pruimtomaat** en **aubergine** in kleine blokjes.



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

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

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
Zelf toevoegen						
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					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2849 / 681	349 / 83
Vet totaal (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	5,8	0,7
Koolhydraten (g)	84	10
Waarvan suikers (g)	12,8	1,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	2,3	0,3


ALLERGENEN

4) Vis

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.

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).