



# VICTORIABAARS MET WALNOTENKORSTJE

## MET TOMATENRISOTTO EN EEN FRISSE SALADE



Knoflookteen



Sjalot



Risottorijst



Mini-romatomaten \*



Citroen



Walnoten



Verse bladpeterselie & dragon \*



Victoriabaarsfilet \*



Botersla \*



Olijven & kappertjes \*



Blok parmigiano reggiano \*

35-40 min

Glutenvrij

Veel handelingen

Eet binnen 3 dagen

De victoriabaars heeft een vaste structuur en een milde smaak, wat hem erg geschikt maakt voor ovengerechten. Door het notenkorstje wordt de vis heerlijk krokant. Naast de vis serveer je een risotto. Door constant te blijven roeren, worden de rijstkorrels stuk voor stuk perfect gaar en komt het zetmeel vrij, wat ervoor zorgt dat de risotto romig en zacht wordt. De frizure salade brengt het geheel in balans.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x ovenschaal, saladekom, fijne rasp en grote koekenpan met deksel.  
Laten we beginnen met het koken van de victoriabaars met walnotenkorstje.



## 1 RISOTTO VOORBEREIDEN

Verwarm de oven op 200 graden en bereid de bouillon. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Verhit de ½ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan met deksel en fruit de **sjalot** en de helft van de **knoflook** 2 – 3 minuten. Voeg de **risottorijst** toe en bak nog 1 minuut mee. Voeg ½ van de bouillon toe en laat de **rijstkorrels** de bouillon langzaam opnemen. Roer regelmatig door.



## 2 RISOTTO GAREN

Voeg, zodra de bouillon door de **risottokorrels** is opgenomen, weer ½ van de bouillon toe en herhaal dit met de rest van de bouillon. De **risotto** is gaar zodra de korrels vanbuiten zacht zijn en nog een lichte bite hebben vanbinnen. Dit duurt ongeveer 20 – 25 minuten. Voeg eventueel extra water toe om de **rijst** nog verder te garen.



## 3 TOMATEN ROOSTEREN

Meng ondertussen de **romatomaatjes** in een ovenschaal met de zwarte balsamicoazijn, ½ el olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **tomaatjes** 18 – 20 minuten in de oven.



## 4 WALNOTENMENGSEL MAKEN

Rasp ondertussen de **citroen** en snijd de **citroen** in parten. Hak de **walnoten**, de **dragon** en de **bladpeterselie** heel fijn en meng met de overige **knoflook**, ½ tl **citroenrasp** per persoon, de helft van de olijfolie en peper en zout naar smaak ★. Besmeer een kant van de **victoriabaarsfilet** met het **mengsel**.



## 5 VIS BAKKEN EN SALADE MAKEN

Doe de overige olijfolie in een ovenschaal. Leg de **victoriabaarsfilet** in de ovenschaal en rooster 7 – 14 minuten in de oven, of tot de **victoriabaars** gaar is. Snijd ondertussen de **botersla** grof. Meng in een saladekom de extra vierge olijfolie met de witte balsamicoazijn, peper en zout tot een dressing. Meng de **sla**, de **olijven** en de **kappertjes** door de **dressing**.



## 6 SERVEREN

Rasp bijna alle **parmigiano reggiano** boven de **risotto** en roer samen met de roomboter en de losse geroosterde **tomaten** door de **risotto**. Serveer de **risotto** in diepe borden en leg daar de **victoriabaars** en de **tomaten** op. Rasp de overige **parmigiano reggiano** over de **risotto**. Garneer de **salade** met de **citroen** en serveer ernaast ★★.

★ **TIP:** Heb je een kleine keukenmachine? Mix het walnotenmengsel dan hierin. Dit gaat een stuk sneller!

★★ **TIP:** Je kunt de citroen eventueel ook uitknippen over de vis, als je dat lekker vindt.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Mini-romatomen (g) *	125	250	375	500	625	750
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Walnoten (g) 8) 19) 25)	30	60	90	120	150	180
Verse bladpeterselie & dragon (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Victoriabaarsfilet (110 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Botersla (krop) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijven & kappertjes (g) *	15	30	45	60	75	90
Blok parmigiano reggiano (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4661 / 1114	581 / 139
Vetten (g)	70	9
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,1
Koolhydraten (g)	70	9
Waarvan suikers (g)	8,6	1,1
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	44	5
Zout (g)	4,3	0,5

## ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose 8) Noten  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 23) Selderij 25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh