

# MARLEY SPOON



## Vis met crunchy quinoakorst, gebakken wortels en amandel

 20-30min  2 personen

Op zo'n heerlijke dag aan zee lokken de kraampjes met hun vers gebakken kibbeling. Druipend van het vet kan (bijna) niemand zo'n visje weerstaan, maar je hoeft de vis niet te frituren voor een lekkere crunchy korst. Het eiwitrijke pseudo-graan quinoa verleent zich uitstekend om de scholfilet mee te paneren en laten een andere, lekkere manier zien om quinoa te bereiden.

## Wat je van ons krijgt

- mayonaise <sup>3,10</sup>
- shoarma-kruidenmix
- scholfilet <sup>4</sup>
- witte quinoa
- paarse wortels
- gepelde amandelen <sup>15</sup>
- verse kruidenmix: dille en munt
- wortel

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

## Kookgerei

- dunschiller
- grote koekenpan
- kleine kookpan
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Kooktip

De quinoa is gaar wanneer de kern uit het vliesje komt en een 'C' om het korreltje vormt.

## Allergenen

eieren (3), vis (4), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

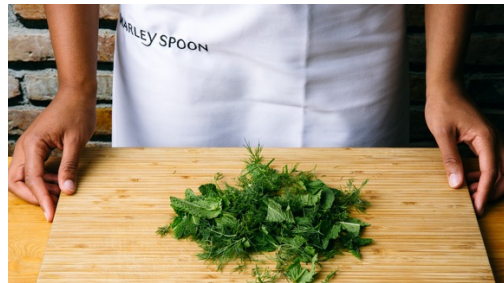
## Voedingswaarde per portie

calorieën 700.0kcal, vet 30.5g, eiwit 37.3g, koolhydraten 62.6g



1. Quinoa koken

Zet **1/3 van de quinoa** apart. Doe de **rest van de quinoa** met 300ml water en een snuf zout in een kleine kookpan en breng aan de kook. Kook de **quinoa** in 8-10min gaar (**zie kooktip, links**), giet in een zeef af en zet warm opzij. Schil evt. de **wortels** en snijd in staafjes van 5x1cm. Hak de **amandelen** grof.



4. Kruiden hakken

Pluk de blaadjes van de **mint** en **dille** en hak grof, gooi steeltjes weg.



2. Wortels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1-2el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **wortels** met de **helft van de shoarma-kruiden** toe. Bak de **wortels** 5min en voeg dan de **gehakte amandelen** toe, bak deze 3-5min mee totdat de **wortels** beetgaar zijn. Schep af en toe om en breng op smaak met zout, peper en evt. **meer shoarma-kruiden**.



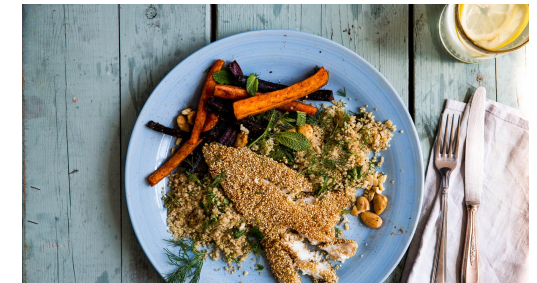
5. Vis bakken

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Leg de **vis** in de pan en bak 2min per kant tot de **quinoa** goudbruin is en de **vis** gaar is. De baktijd kan korter of langer zijn, afhankelijk van de dikte van de **vis**.



3. Vis paneren

Dep ondertussen de **scholfilets** droog met keukenpapier. Vul een bord met de **apartgehouden quinoa**. Bestrijk de **vis** met de **mayonaise** en haal vervolgens door de **ongekookte quinoa**. Zorg dat de **filets** aan beide kanten goed bedekt zijn.



6. Serveren

Schep het **merendeel van de verse kruiden** door de gekookte **quinoa** en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **quinoa** over de borden en serveer met de **wortels** en **vis** erbij. Bestrooi met de **rest van de verse kruiden** en **amandelen**.