

MARLEY SPOON



Oriëntaalse viskebabs

met couscous, courgette en paprika



30-40min



Voor 3-4 personen

De kabeljauw maakt met zijn enorme eetlust de wateren van het noordelijk halfrond onveilig, want hij jaagt op bijna alle eetbare diersoorten die in zijn leefgebied voorkomen. Vandaag belandt deze smakelijke hap op jouw bord in de vorm van een heerlijk mals vispiesje. Onze chef Matthias verfijnt de vis met een zelfgemaakte tomatenpasta. Ernaast serveer je knapperig gebakken ovengroenten en een kruidige couscoussalade.

Wat je van ons krijgt

- viskruiden ¹⁰
- groentebouillonblokje ⁹
- gele paprika
- kabeljauwfilet ⁴
- bosui
- courgettes
- citroen
- zakje gedroogde tomaten
- houten satéprikkers
- couscous ¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- keukenrasp
- maatbeker
- oven met grillfunctie
- staafmixer
- waterkoker

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

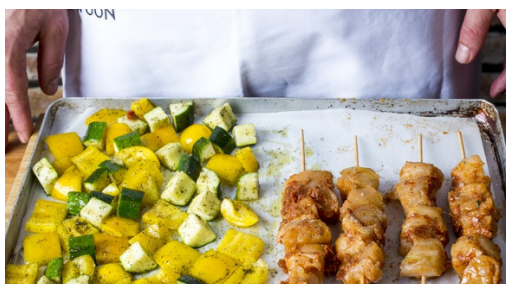
Voedingswaarde per portie

calorieën 620.0kcal, vet 24.2g, eiwit 34.7g, koolhydraten 60.2g



1. Tomatenpasta maken

Verwarm de oven voor op 220°C hetelucht/240°C met de grill aan. Laat de **houten satéprikkers** in een waterbadje weken zodat ze tijdens het bakken niet branden of versplinteren. Pureer de **gedroogde tomaten** met 1-2el olijfolie, zout en peper en evt. een scheutje water tot een crèmige **pasta**.



4. Visspiesjes bakken

Leg de **visspiesjes** naast de **groenten** op de bakplaat en bak alles 15-18min in de oven, tot de **vis** en **groenten** gaar zijn.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de uiteindes van de **courgettes**, snijd in de lengte in vier gelijke delen en dan in 1-2cm brede stukjes. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder zaden en zaadlijsten en snijd in 1-2cm grote stukjes. Leg de **groenten** op bakplaat met bakpapier en meng met 2el olijfolie en de **viskruiden**. Schuif naar een kant.



5. Couscous wellen

Breng intussen 600ml water in een waterkoker aan de kook. Laat het **bouillonblokje** in het zojuist gekookte water oplossen. Doe de **couscous** in een hittbestendige kom of kookpannetje en overgiet met de **bouillon**, roer door en laat 8-10min afgedekt wellen.



3. Vis voorbereiden

Verwijder evt. graten en snijd de **kabeljauw** in 1-2cm grote stukken. Smeer de **vis** met de **tomatenpasta** in en rijg ze aan de **satéprikkers**.



6. Salade mengen

Snijd de **bosui** zonder stronkje in dunne ringen. Rasp de **citroenschil** fijn. Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Roer de **couscous** met een vork los en roer de **bosui**, **citroenrasp**, **1-2el citroensap** en 1el olijfolie erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Serveer met de **spiesjes**, **groenten** en **citroenpartjes**.