

MARLEY SPOON



Walnootkabeljauw met basilicum

en vlotte ratatouille met tomaat



20-30min



Voor 3-4 personen

Vandaag doe je geen boter, maar pesto bij de vis, want noten en vis zijn een match made in heaven. De pesto maak je van walnoten en basilicum en drapeer je vervolgens over de kabeljauw. Dankzij deze bijzondere topping krijgt de kabeljauw niet alleen een lekkere bite, maar ook een aardse en volle smaak. Bij de vis maak je een lichte ratatouille van zacht gestoofde tomaten, courgette en aubergine.

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 10g verse kruidenmix: basilicum & tijm
- 1 teen knoflook
- 2 blikken tomatenblokjes
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1x kabeljauw ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- wok of grote koekenpan

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

Allergenen

vis (4), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

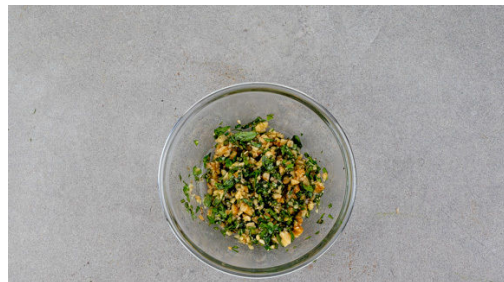
Voedingswaarde per portie

calorieën 400.0kcal, vet 24.1g, eiwit 28.3g, koolhydraten 16.5g



1. Groenten aanbakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd het stronkje van de **aubergines** en snijd de **aubergines** in kleine blokjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **aubergine** en **courgette** met een snuf zout in 3-4min rondom goudbruin.



4. Topping maken

Hak de **walnoten** fijn. Meng de **walnoten** met **2/3e van de gehakte basilicumblaadjes**, 1-2el olijfolie, 1/2tl zout en peper naar smaak.



2. Kruiden hakken

Ris de **tijmblaadjes** en hak ze fijn. Doe de steeltjes weg. Pluk de **basilicumblaadjes**, hak de **steeltjes** en **blaadjes** zeer fijn. Houd de **steeltjes** en **blaadjes** apart. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Vis bakken

Verwijder evt. graten, snijd de **kabeljauw** in 3-4 moten en wrijf de **kabeljauw** in met olijfolie, zout en peper. Leg de **vis** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **notentopping** erover en bak de **vis** in 4-6min gaar en goudbruin aan de bovenkant. De gaartijd hangt af van de dikte van de **vis**, bak de **vis** dus indien nodig iets langer in de oven.



3. Groenten stoven

Voeg de **tijmblaadjes**, **basilicumsteeltjes** en **knoflook** aan de groentepan toe en roerbak 1min. Voeg dan de **tomatenblokjes** toe, vul de helft van 1 tomatenblik met water en giet het **tomatenwater** in de pan. Breng het geheel aan de kook. Doe de deksel op de pan, zet het vuur laag en stoof de **groenten** in ca. 15min gaar.



6. Serveren

Haal de deksel van de groentenpan. Proef de **stoof** en breng goed op smaak met peper en evt. zout. Kook dan nog 5-10min tot de **stoof** voor de helft is ingedikt. Verdeel de **groentestoof** over de borden en leg op elk bord een **stukje vis**. Bestrooi met de **rest van de basilicum**.