

# MARLEY SPOON



## Koolvis in citroenige marinade

met ovengroenten en kappertjes



30-40min



2 personen

Schip ahoi! De shining star van dit recept is de koolvis. De koolvis wordt ook wel zwarte koolvis genoemd vanwege zijn donkere schubben. En wist je dat dit visje maar liefst 25 jaar oud kan worden en in de zeeën van Noorwegen tot aan Marokko voorkomt? Voor dit recept bak je de koolvis in een marinade van knoflook, citroen en kappertjes in de oven en je serveert hem met geroosterde groenten voor een voedzaam en licht avondmaal.

## Wat je van ons krijgt

- 250g vastkokende aardappels
- 1 wortel
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kappertjes
- 1x koolvisfilet
- 5g Sven Fish seasoning <sup>10</sup>
- 1 citroen
- 10g verse peterselie

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- fijne keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voorname­lijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

Deze vis kan graten bevatten! Je kunt de graten gemakkelijk met een tangetje of pincet verwijderen.

### Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

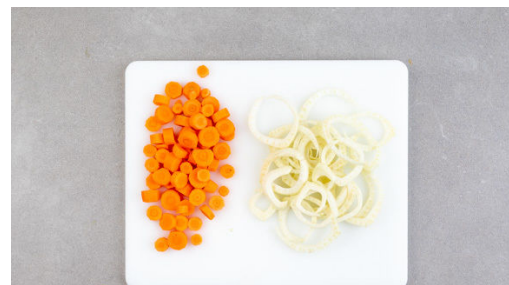
### Voedingswaarde per portie

calorieën 434.0kcal, vet 16.8g, eiwit 28.5g, koolhydraten 39.0g



### 1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Schrob de **aardappels** goed schoon of schil ze en snijd ze in kleine blokjes.



### 2. Groenten snijden

Schil de **wortel** en snijd hem in dunne schijfjes. Snijd de stonk en het loof van de **venkel** en snijd de **venkel** in dunne reepjes.



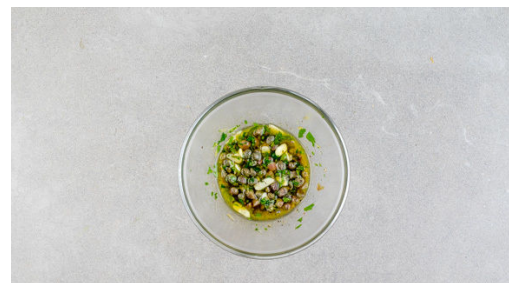
### 3. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten** en de **aardappels** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1 el olijfolie en 1/2tl zout. Rooster de **aardappels** en **groenten** 15-20min in de oven.



### 4. Vis snijden

Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Spoel de **kappertjes** in een zeefje om met koud water. Verwijder evt. graten en dep de **koolvisfilet** droog. Snijd de **koolvisfilet** in **twee even grote filets** en wrijf deze in met **Sven's fish seasoning (zie tip, links)**.



### 5. Marinade maken

Rasp de **citroenschil** fijn en halveer de **citroen**. Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **peterselie** fijn. Meng de **peterselie** in een kommetje met **1 tl citroenrasp**, 1el olijfolie, **1-2el citroensap**, de **knoflookplakjes** en de **kappertjes**. Breng de **marinade** op smaak met peper, suiker en evt. zout.



### 6. Vis bakken

Neem na 15-20min de bakplaat uit de oven en leg de **koolvis** erbij. Besprenkel met de **marinade** en rooster de **groenten** en **vis** nog 8-12min in het midden van de oven tot de **vis** en de **groenten** gaar zijn. Serveer de **ovengroenten** en **koolvis** met de **citroenpartjes**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op [www.marleyspoon.nl](http://www.marleyspoon.nl)  #marleyspooning