

MARLEY SPOON



Kabeljauw met dillekruim

op rode bietenrisotto



30-40min



2 personen

Maak je klaar voor een mooi samenspel van smaken, structuren en kleuren! De kabeljauw bak je eerst goudbruin in de pan en gaar je verder in de oven. Deze serveer je op een smeùige risotto met rode bieten en dit alles garneer je met knapperig gebakken dillekruim. Een feestje op je bord!

Wat je van ons krijgt

- 9
- 7
- 7
- 1

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan
- oven
- ovenschaal

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

Kooktip

De kabeljauw kan graten bevatten. Deze kun je er het beste voor het bakken met een pincet of een tangetje uit halen.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 850kcal, vet 25.8g, koolhydraten 110.6g, eiwit 41.2g



1. Groenten voorbereiden

Oven op 160°C hetelucht/180°C voorverwarmen. **Ui** en **knoflook** pellen en fijnhakken. **Rode bieten** schillen en in ca. 0,5cm grote blokjes snijden. In waterkoker of middelgrote kookpan 1liter water aan de kook brengen. **Bouillonblokje** in het gekookte water laten oplossen.



4. Kabeljauw bakken

Ondertussen 1-2el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur verhitten. **Kabeljauw** droogdeppen en met een flinke snuf zout bestrooien (**zie kooktip, links**). **Vis** in koekenpan aan beide kanten in ca. 2min goudbruin bakken. **Vis** in ovenschaal leggen, in oven schuiven en in ca. 10min gaar bakken.



2. Risotto starten

In een middelgrote kookpan 1-2el olie op middelhoog vuur verhitten, dan **ui** en **knoflook** toevoegen en in ca. 1-2min glazig bakken. Dan **rijst** ca. 1min meebakken. **Rode bieten** toevoegen en alles 2min al roerend bakken.



5. Kruim bakken

Ondertussen **dille** zonder hardere steeltjes fijnhakken en met **panko** mengen. Vispan schoonvegen en opnieuw op middelhoog vuur met 1-2el olie verhitten. **Dille-mengsel** toevoegen en in ca. 1min goudbruin en knapperig bakken. Met zout en peper op smaak brengen.



3. Bouillon toevoegen

Bouillon aan de risottopan toevoegen totdat alles net onderstaat. Blijven roeren totdat bijna alle **bouillon** is opgenomen en dan weer een scheut **bouillon** toevoegen. Dit blijven herhalen totdat **rijst** beetgaar is. Dit duurt zo'n 20min. Mogelijk hoef je niet alle **bouillon** te gebruiken. **Risotto** met zout en peper op smaak brengen.



6. Risotto afmaken

Kaas fijnraspen en samen met **boter** door de **risotto** roeren. **Risotto** over borden verdelen, **vis** erover leggen en met **dillekruim** garneren.