

MARLEY SPOON



Knappe victoriabaars met wortelgroenten en salsa verde

 30-40min  Voor 3-4 personen

Vandaag vind je in jouw Marley Spoon-box wel een hele bijzondere vangst: victoriabaars. De koninklijke naam dankt deze reusachtige zoetwatervis aan het feit dat de soort werd uitgezet in het Victoriameer in Afrika. Hij smaakt opperbest bij geroosterde wortelgroenten en een zelfgemaakte salsa verde. Deze koele verse kruidensaus vindt zijn oorsprong in het Noorden van Italië en wordt gemaakt van ...

Wat je van ons krijgt

- wortel
- rode paprika
- victoriabaarsfilet 4
- kappertjes
- knoflook
- knolselderij 9
- verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- koekenpan
- maatbeker
- oven
- staafmixer

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

Kooktip

Deze vis kan graten bevatten. Deze kun het beste met een pincet of een tangetje verwijderen.

Allergenen

vis (4), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 495kcal, vet 28.0g, koolhydraten 23.1g, eiwit 31.5g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 230°C hetelucht/250°C. Schil de **wortels** en snijd schuin in dunne plakjes. Schil de **knolselderij**, snijd in 1cm dikke schijven en vervolgens in 1-2cm grote blokjes. Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd in 2-3cm brede repen. Spoel de **kappertjes** schoon en doe in een kommetje met water.



4. Salsa voorbereiden

Pluk de **peterselieblaadjes** en hak de stengels fijn. Pel de **knoflook** en hak grof.



2. Groenten bakken

Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel ze met 1-2el olijfolie, zout, peper en wat suiker. Bak 15-20min in de oven.



5. Salsa pureren

Giet de **kappertjes** af en was ze nogmaals. Doe de **helft van de kappertjes**, **peterseliestengels**, **2/3e van de blaadjes**, **knoflook** met 3-4el olijfolie en 1el water in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer fijn. Breng op smaak met 1el azijn, peper en zout.



3. Vis kruiden

Snijd de **victoriabaars** in even grote stukken, verwijder evt. graten (**zie kooktip, links**) en wrijf in met peper en zout.



6. Vis bakken

Verhit tot slot 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **victoriabaars** per kant 2-3min en voeg in de laatste minuut de **rest van de kappertjes** toe. Serveer de **groenten** met de **vis** en **salsa**. Garneer met de **rest van de peterselieblaadjes**.