

DINNERLY



Vis in geroosterde tomatensaus op luchtige parelcouscous



ca. 35min



2 personen

Geroosterde tomatensaus maak je van tomaten die je eerst in de oven roostert, zodat ze al vol lekkere aroma's zitten voordat je ze in de saus verwerkt. Je serveert er vandaag een sappige Alaska koolvis in, die door gerookt paprikapoeder een heerlijke intense smaak krijgt. En om je bord nog mooier te maken maak je er luchtige parelcouscous met bosuitjes bij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1x koolvisstukjes ⁴
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 bosui
- 200g parelcouscous ¹
- 1 zakje venkelzaad

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- staafmixer met beker
- aluminiumfolie

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

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 712kcal, vet 27.2g, koolhydraten 89.8g, eiwit 30.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht), zet evt. de grillfunctie aan en haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **tomaten** doormidden. Pel en halveer de **ui** en snij 'm in parten van ca. 1cm breed. Pel 1 teen knoflook en snij grof. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf in met het **paprikapoeder**, 1tl olijfolie, en een snuf peper en zout.



2. Tomaten roosteren

Leg de **tomaathelften** met de snijkant naar boven op een bakplaat met aluminiumfolie. Druppel er 1tl olijfolie over en kruid met peper en zout. Schuif de bakplaat bovenin de oven en rooster de **tomaat** in 8-10min goudbruin. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosui** apart in dunne ringen.



3. Parelcouscous garen

Verhit een kleine kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **witte bosuiringen** en 1/2tl zout toe en bak ca. 2min. Voeg de **parelcouscous** met 400ml water toe en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat op laag vuur 8-10min zachtjes koken, tot de **parelcouscous** gaar is en het water opgenomen heeft. Roer regelmatig.



4. Uien bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak de **ui** in 3-5min zacht. Pak een staafmixer en hoge beker en pureer de **geroosterde tomaat** fijn.



5. Vis garen

Voeg de **helft van het venkelzaad** en de knoflook toe aan de pan met **ui** en bak ca. 1min mee. Giet de **tomatenpuree** met 75ml water en 1/2tl honing erbij. Voeg dan de **vis** toe en laat in ca. 3min zachtjes gaar koken. Breng de **sous** op smaak met peper en zout. Schep de **parelcouscous** op borden, serveer de **vis met sous** erop en garneer met de **groene bosuiringen**.



6. Meer smaak!

Mag het nog smaakvoller? Dan kun je je parelcouscous in groentebouillon garen. Roer je bouillonpoeder of -blokje gewoon door het water voordat je het in stap 3 toevoegt.