



Kabeljauw in paprika-tomatensaus

met knoflookbieslook en bulgur



ca. 30min



2 personen

Pocheren is een heerlijke manier om vis te bereiden. Vooral wanneer je de vis gaart in een hartige tomatensaus met paprika en ui. Geserveerd op luchtige bulgur met verse knoflookbieslook en peterselie, is dit een gemakkelijke traktatie - niet alleen in de keuken, maar ook in je buik!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 ui
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 rode paprika
- 3 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 zakje gyroskruiden
- 20g verse kruidenmix: knoflookbieslook & platte peterselie
- 1x kabeljauwstukjes ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 5g suiker
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- waterkoker
- maatbeker

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

Kooktip

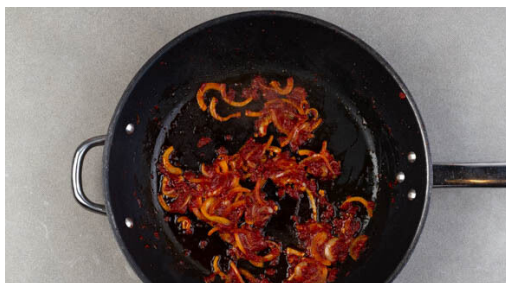
Tijdens het garen van de vis kan er witte vloeistof vrijkomen die uiteindelijk stolt. Dit is gedenatureerd eiwit en heel normaal.

Allergenen

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

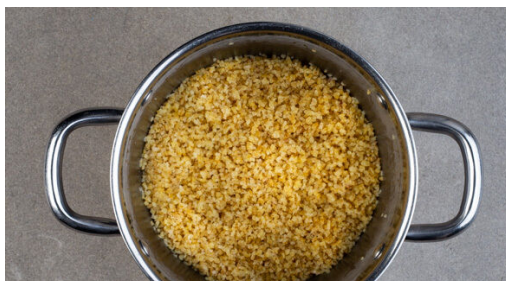
Voedingswaarde per portie

calorieën 613kcal, vet 17.8g, koolhydraten 73.3g, eiwit 35.8g



1. Ui bakken

Breng in een kleine kookpan 300ml lichtgezoeten water aan de kook voor de **bulgur**. Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en roerbak de **uireepjes** en de **tomatenpuree** 4-7min.



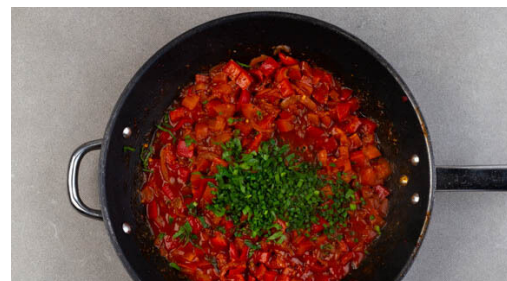
4. Bulgur koken

Voeg ondertussen de **bulgur** toe aan de pan met het kokende water. Roer door, leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



2. Groenten snijden

Kook ondertussen 250ml water in een waterkoker. Let op de minimale hoeveelheid van je waterkoker, breng evt. meer water aan de kook. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Snijd de **tomaten** ook in stukjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Voeg toe aan de pan en bak ca. 1min mee.



5. Saus afmaken

Hak de **knoflookbieslook** en de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Roer de **helft van de verse kruiden** door de **saus**. Breng op smaak met zout en peper.



3. Saus maken

Voeg de **paprika**, de **tomaat**, de **gyroskruiden**, 1tl suiker, een flinke snuf zout en het gekookte water toe aan de pan en breng aan de kook. Laat op middelhoog vuur ca. 12min sudderen, tot de **saus** de gewenste consistentie heeft.



6. Vis garen

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder evt. graten met een pincet. Leg de **vis** in de **saus** en bestrooi met een snuf zout en peper. Leg een deksel op de pan en laat de **vis** 3-4min op middellaag vuur garen. Serveer de **bulgur** met de **vis** en de **tomatensaus**. Bestrooi met de **rest van de verse kruiden**.