



Gebakken koolvis met linzensalade

met veldsla en tijm



30-40min



2 personen

Tijm past perfect bij mediterrane gerechten. En als je denkt aan de mediterrane keuken, dan denk je al snel aan vis. Vandaag gebruik je deze fantastische smaakmaker in combinatie met sappig gebakken koolvisfilet. Erbij een aromatische linzensalade met verse tomaten, bosui en peterselie. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik groene linzen
- 2 koolvisfilets⁴
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & tijm
- 1 onbehandelde citroen
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 2el bloem¹
- ½tl mosterd¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 485kcal, vet 24.7g, koolhydraten 32.9g, eiwit 32.0g



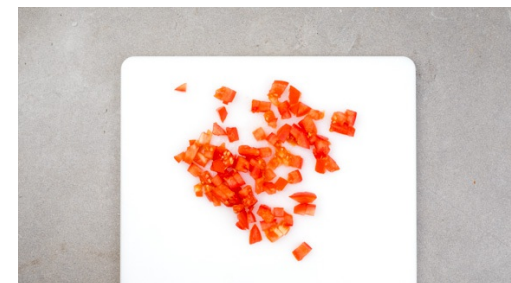
1. Linzen voorbereiden

Spoel de **linzen** in een zeef en doe ze met 500ml water in een middelgrote kookpan. Breng aan de kook, draai het vuur uit en laat 3-5min staan. Giet de **linzen** af en doe ze terug in de pan. Breng op smaak met zout en peper en houd afgedekt warm.



2. Koolvis voorbereiden

Spoel de **koolvisfilets** af, dep ze droog en controleer ze op graten. Bestrooi met peper en zout.



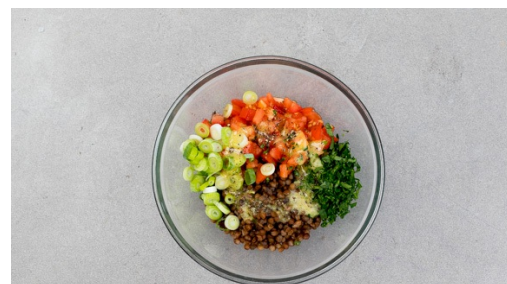
3. Tomaten snijden

Snijd de **tomaten** in kleine blokjes.



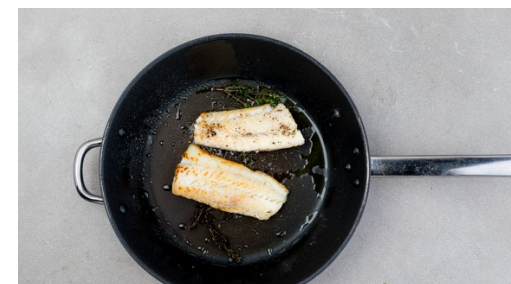
4. Dressing maken

Snijd de **bosui** in dunne ringen en hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van **1-2el citroensap**, 2el olijfolie, 2el water, **½tl mosterd**, een flinke snuf suiker en **citroenrasp naar smaak**. Breng de **dressing** verder op smaak met peper en zout.



5. Salade afmaken

Meng de **tomaat, bosui, peterselie** en **dressing** met de **warmer linzen**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



6. Vis bakken

Haal de **koolvisfilets** door 2el bloem. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **vis** en de **tijm** toe en bak in 2-3min per kant gaar. Meng de **veldsla** met de **linzensalade** en serveer de **vis** er bovenop.