

DINNERLY



Fit+ Citroen-koolvis met auberginepasta met tomaten-olijven-pesto en kappertjes



ca. 25min



2 personen

Vandaag serveren we bord vol met smakvolle pasta en fijne vis. We bakken in citroenmarinade gemarineerde koolvis en serveren deze met volkoren spaghetti met aubergine, kappertjes en een frisse doch pittige tomaten-olijvenpesto. Zo wordt een simpele pasta maaltijd een heus feest!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g volkoren spaghetti ¹
- 1 grote aubergine
- 1x koolvisstukjes in citroenmarinade ⁴
- 2 tomaten
- 1 zakje kappertjes
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1 kuipje rode pesto met olijven

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

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

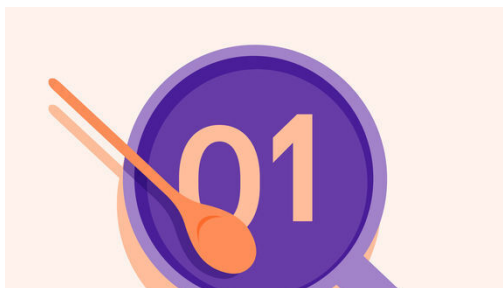
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

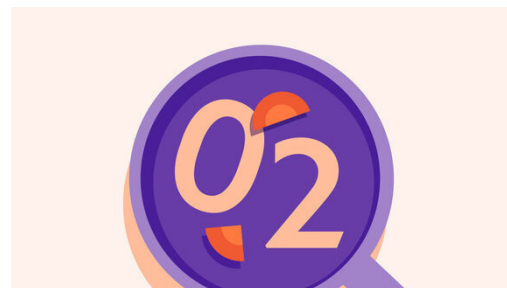
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 743kcal, vet 29.9g, koolhydraten 89.4g, eiwit 25.8g



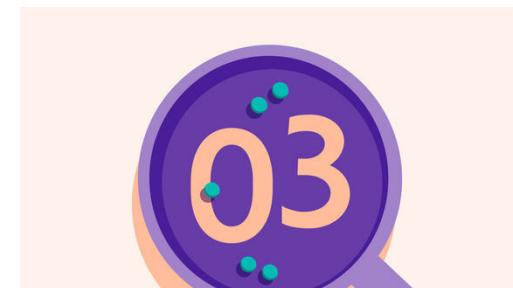
1. Aubergine bakken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snij de **aubergine** in stukken van ca. 2cm groot. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **aubergine** 6-8min tot deze zacht is.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 13-14min beetgaar. Schep **150ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



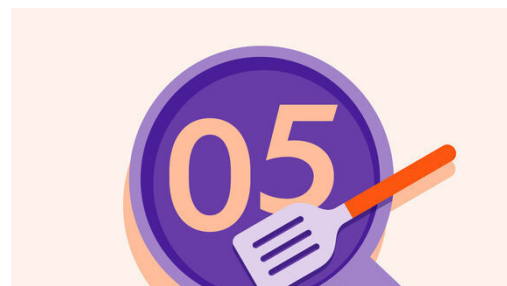
3. Vis bakken

Verhit een kleine koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **vis** in 3-4min rondom goudbruin en knapperig. Haal de pan van het vuur en houd de **vis** afgedekt warm.



4. Groente meebakken

Snij de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snij het **vruchtvlees** in dunne plakken. Voeg de **tomaat, kappertjes, kruidenmix** en een flinke snuf zout toe aan de pan met **aubergine** en bak 3-5min mee, schep af en toe om.



5. Afmaken en serveren

Roer de **pesto** door de **groente**. Schep de **pasta** en **100ml kookwater** door de pan en verwarm 1-3min. Voeg afhankelijk van de consistentie nog enkele lepels **kookwater** toe. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Schep de **pasta** op borden en serveer de **vis** er bovenop.



6. Extra groen

Heb je nog verse kruiden zoals peterselie of bieslook die er om staan te springen om gebruikt te worden? Dan is dit de perfecte gelegenheid. Hak ze fijn en strooi bij het serveren over de borden.