



<650kcal: Koolvis in tomaten-olijvensaus

met courgette en wortel op couscous



ca. 25min



2 personen

Niets brengt je sneller in een goed humeur dan een heerlijke, gebalanceerde en kleurrijke maaltijd, toch? Daarom stoven we vandaag verrukkelijke stukjes gemarineerde koolvis in een tomatensaus met courgette, wortel, ui, knoflook en olijven. Je brengt de saus op smaak met een Noord-Afrikaanse kruidenmix, verse peterselie en een kneepje citroen en serveert alles op luchtige couscous. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 zakje zwarte olijven
- 150g biologische couscous¹
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 200g tomatenpassata
- 1x koolvisstukjes in citroenmarinade⁴
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

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 575kcal, vet 18.9g, koolhydraten 73.1g, eiwit 23.7g



1. Groente snijden

Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd schuin in dunne plakjes. Snijd de **courgette** in de lengte door vieren en dan in stukjes van ca. 0,5cm dik. Hak de **olijven** grof.



4. Vis stoven

Voeg de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout toe aan de pan en bak in ca. 1min geurig. Voeg dan de **tomatenpassata** toe met 100-150ml water, roer goed door en breng aan de kook. Voeg de **vis** toe en zet meteen het vuur laag. Leg een deksel op de pan en laat de **sous** 5-7min zachtjes koken, tot de **vis** en **groente** gaar zijn.



2. Couscous koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



5. Visstoof verfijnen

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** grof. Breng de **visstoof** op smaak met **½el citroenrasp** en **½el citroensap**. Proef en voeg evt. meer **citroenrasp of -sap** en peper en zout toe.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **wortel** 2-3min. Voeg de **courgette** toe en bak 2-3min mee tot de **groente** zacht begint te worden. Voeg dan de **ui, knoflook** en **olijven** toe en bak nog 2-3min, tot de **ui** glazig begint te worden.



6. Afmaken en opdienen

Serveer de **visstoof** bovenop de **couscous** en bestrooi met de **peterselie**, de **rest van de citroenrasp** en een druppeltje olijfolie.