



Vis met basilicum-notentopping

en vlotte ratatouille met tomaat



ca. 25min



2 personen

Vandaag doe je geen boter, maar een grove pesto bij de vis, want noten en vis zijn een match made in heaven. De pesto maak je van walnoten en basilicum en de Italiaanse salsa drapeer je vervolgens over de koolvis. Dankzij deze bijzondere topping krijgt de vis niet alleen een lekkere bite, maar ook een aardse en volle smaak. Bij de vis maak je een lichte ratatouille van zacht gestoofde tomaten, courgette en aubergine.

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 15g verse kruidenmix: basilicum & tijm
- 1 teen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1x koolvisfilet ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan of hapjespan met deksel

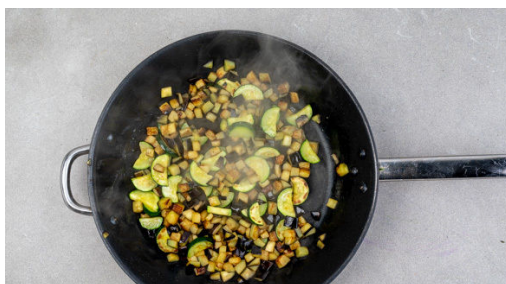
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

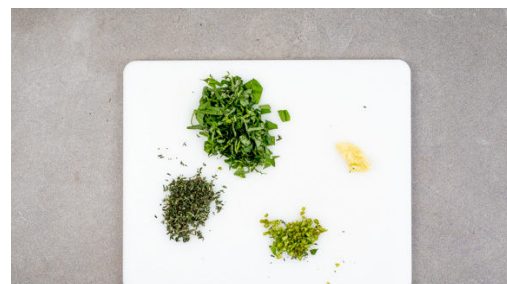
Voedingswaarde per portie

calorieën 509kcal, vet 32.0g, koolhydraten 19.4g, eiwit 34.7g



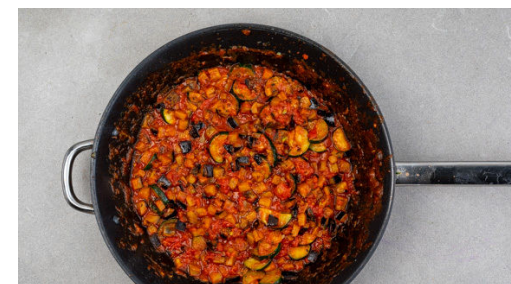
1. Groenten aanbakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **aubergine** in kleine blokjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Bak de **aubergine** en **courgette** met een snuf zout in 3-4min rondom goudbruin.



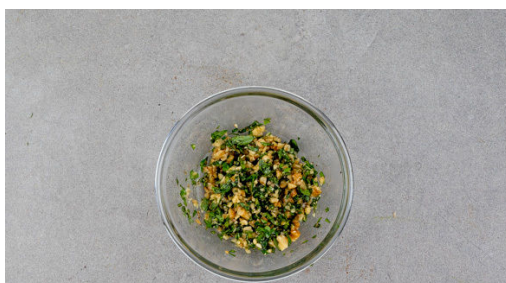
2. Kruiden hakken

Hak de **tijmblaadjes** fijn. Hak de **basilicumblaadjes** en diens **steeltjes** gescheiden van elkaar fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn.



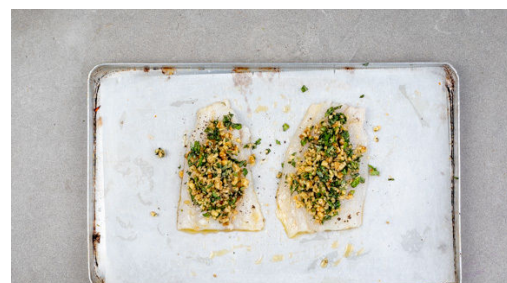
3. Groenten stoven

Voeg de **tijmblaadjes**, **basilicumsteeltjes** en **knoflook** aan de groentepan toe. Roerbak 1min en voeg dan de **tomatenblokjes** toe. Vul de helft van het tomatenblik met water en schenk het **tomatenwater** in de pan. Breng het geheel aan de kook. Doe de deksel op de pan, zet het vuur laag en stoof de **groenten** in ca. 15min gaar.



4. Topping maken

Hak de **walnoten** fijn. Meng ze met **2/3e van de basilicumblaadjes**, 1el olijfolie, 1/2tl zout en peper naar smaak.



5. Vis bakken

Verwijder evt. graten en snijd de **vis** in 2 moten. Wrijf die in met olijfolie, zout en peper. Leg de **vis** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **notentopping** erover. Bak de **vis** in 4-6min gaar en goudbruin aan de bovenkant. De gaartijd hangt af van de dikte van de **vis**, je kunt indien nodig de gaartijd iets verlengen.



6. Serveren

Haal de deksel van de pan en breng de **stoof** op smaak met peper. Kook dan nog 5-10min door tot de **stoof** voor de helft is ingedikt. Serveer de **stoof** met een **stukje vis** bovenop. Bestrooi met de **rest van de basilicum**.