



Gebakken koolvis

met citroentijm en lichte linzensalade



20-30min



2 personen

Heb je weleens van citroentijm gehoord? Dit fijne kruid combineert de smaken en geuren van tijm en citroen en is daarom perfect om de koolvis mee te kruiden. Vis en citroen zijn namelijk een perfecte match. Erbij maak je een lichte salade van linzen, tomaten en veldsla, die je op smaak brengt met een zomerse dressing.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 10g verse kruidenmix: citroentijm & platte peterselie
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 blik groene linzen
- 1x koelvisfilet ⁴
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- zeef
- grillpan of grote koekenpan

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

Kooktip

Zien of de koelvis gaar is? Maak een kleine snee in het midden van de moot. Is het braadvocht helder en het vlees zo goed als wit? Dan is de vis gaar.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 520kcal, vet 22.2g, koolhydraten 35.2g, eiwit 37.9g



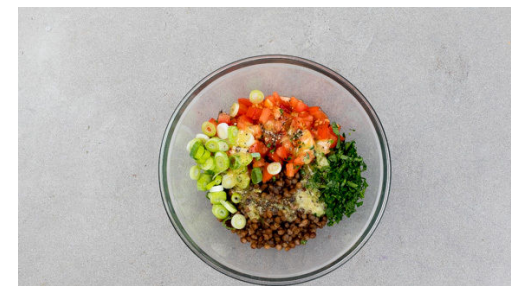
1. Paprika snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes.



2. Smaakmakers voorbereiden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn. Maak een dressing van de **mosterd**, 2el olijfolie, 1-2el azijn, 1-2el water en 1/2tl suiker of honing. Breng de **dressing** op smaak met peper en zout.



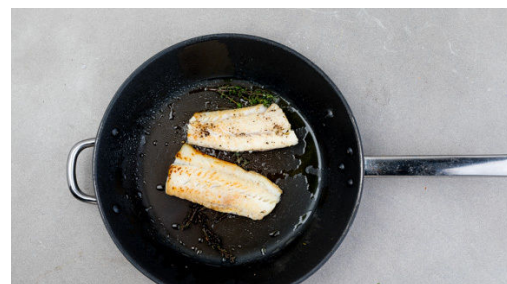
3. Lizensalade maken

Giet de **linzen** af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken. Meng de **linzen** met de **paprika**, **bosui**, **peterselie** en de **dressing** in een kom. Proef en breng de **lizensalade** op smaak met peper en zout.



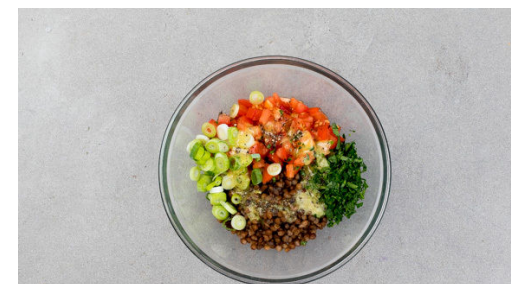
4. Vis voorbereiden

Hak de **tijmblaadjes** fijn. Dep de **koelvis** droog, verwijder evt. graten en snijd de **vis** in **2 filets**. Wrijf in met peper en zout en bestrooi met de **tijm**. Druk de **blaadjes** goed aan.



5. Vis bakken

Verhit 1-2el plantaardige olie in een grillpan of grote koekenpan en bak de **vis** in 2-3min per zijde gaar en goudbruin (**zie tip, links**).



6. Salade afmaken

Roer kort voor het serveren de **veldsla** door de **lizensalade**. Proef en breng de **salade** evt. op smaak met peper en zout. Serveer de **lizensalade** met de **vis**.