



Gebakken koolvis met citroentijm

en een lichte lizensalade



ca. 25min



2 personen

Heb je weleens van citroentijm gehoord? Dit zusje van de bekende tijm combineert twee smaken en geuren met elkaar - die van tijm en citroen - en is daarom perfect om de koolvis mee op smaak te brengen. 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 van citroen en mosterd. Zonnige maaltijd!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- 1 bosui
- 10g verse kruidenmix: citroentijm & platte peterselie
- 1 zakje grove mosterd ¹⁰
- 1 blik groene linzen
- 2 koolvisfilets ⁴
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- honing of suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote barbecue, grillpan of koekenpan
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Zien of de koolvis 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 477kcal, vet 25.4g, koolhydraten 29.9g, eiwit 32.0g



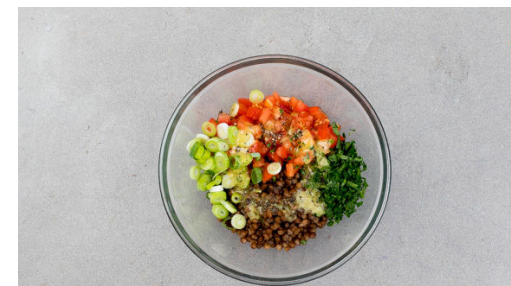
1. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **tomaat** ook 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.



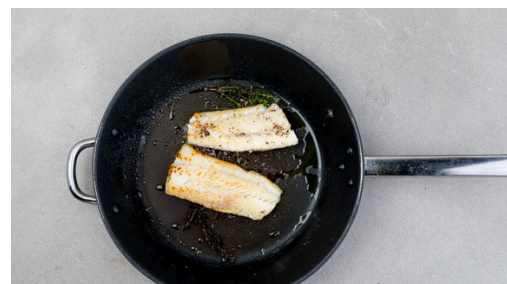
3. Lizensalade maken

Giet de **linzen** af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken. Meng de **linzen** met de **paprika**, **tomaat**, **bosui**, **peterselie** en de **dressing**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



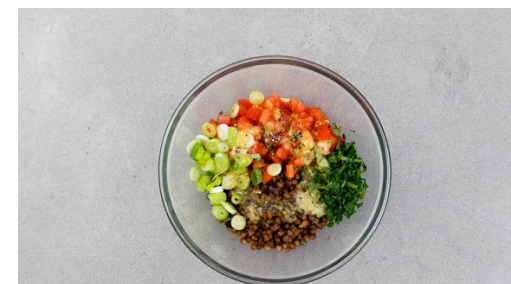
4. Vis voorbereiden

Dep de **koolvis** droog, verwijder evt. graten en snijd de **vis** in **2 filets**. Pluk de **tijmblaadjes** en hak ze fijn. Wrijf de **filets** 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, zout en meer **mosterd**. Serveer de **lizensalade** met de **vis**.