



Koolvis met olijven-pistachetopping

op een puree van pastinaak en knolselderij



20-30min



2 personen

Als je zin hebt in een lekkere lichte, koolhydraatarme vismaaltijd, moet je zeker deze koolvis op knolgroentepuree proberen. De smaak komt van de fijne topping van olijven en pistachenoten en met de romige puree van pastinaak en knolselderij zet je lekker veel groenten op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 knolselderij ⁹
- 1 pastinaak
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 1 zakje panko ¹
- 2 koolvisfilets ⁴
- 2 tomaten
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- azijn
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 667kcal, vet 41.5g, koolhydraten 37.9g, eiwit 30.6g



1. Groenten koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil en snijd de **knolselderij** en **pastinaak** in blokjes. Doe ze in een grote kookpan en giet er genoeg water bij tot ze onderstaan. Voeg ruim zout toe, breng het geheel aan de kook en kook de **groenten** in ca. 10min gaar.



4. Vis bakken

Dep de **vis** droog, controleer de **filets** op graten en wrijf ze in met zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie en bak de **vis** ca. 1min per kant. Leg de **filets** in een ovenschaal en verdeel de **topping** erover. Bak 8-10min in de oven, tot de **vis** gaar is en de **topping** knapperig en goudbruin is.



2. Topping voorbereiden

Hak de **olijven** en de **pistachenoten** grof.



5. Tomaten snijden

Snijd de **tomaten** in achten. Veeg de koekenpan schoon en zet 'm terug op middelhoog vuur. Voeg 1el suiker toe en laat lichtbruin karameliseren. Schenk 2-3el water en 1-2el azijn in de pan en kook tot een egaal mengsel. Voeg de **tomaten** toe, bak al roerende tot ze omhuld zijn met een laagje karamel en bestrooi ze met zout.



3. Topping afmaken

Roer 1-2el boter zacht en schep de **olijven**, **pistachenoten** en **panko** erdoor. Breng op smaak met een snuf peper en zout.



6. Puree maken

Giet de **gekookte groenten** af en doe ze terug in de pan. Voeg de **crème fraîche** toe en pureer glad. Voeg evt. een scheute water toe als de **puree** te droog is. Breng op smaak met zout en verdeel de **puree** over de borden. Serveer de **vis** en de **tomaten** er bovenop.