



Koolvis met mierikswortelsaus

met lauwwarme lizensalade



30-40min



2 personen

Groene linzen blijven lekker stevig na het koken, waardoor ze uitstekend geschikt zijn als basis voor een salade. We combineren ze vandaag met wortel, bleekselderij en rode ui. Erop serveer je een stuk gebakken koolvis, met een bijzonder smaakvolle saus van mierikswortel, dragon en crème fraîche.

Wat je van ons krijgt

- 200g groene linzen
- 1 knolselderij ⁹
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 rode ui
- 1 stukje verse mierikswortel
- 10g verse dragon
- 1 citroen
- 2 koolvisfilets ⁴
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 780kcal, vet 40.6g, koolhydraten 72.3g, eiwit 25.1g



1. Linzen koken

Breng voldoende gezouten water voor de **linzen** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **linzen** toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 25min beetgaar.



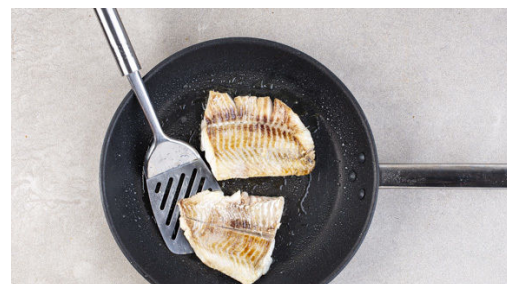
4. Salade afmaken

Meng de **gekookte groenten** met de **bleekselderij** en de **ui**. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere** in parten. Breng de **linsensalade** op smaak met 2el olijfolie, **citroensap naar wens**, **1 tl citroenrasp** en zout en peper.



2. Groenten snijden

Schil de **knolselderij** en evt. de **wortel** en rasp **beide** grof. Snijd de **bleekselderij** in dunne, schuine plakjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Schil en rasp de **mierikswortel** fijn. Hak de **dragonblaadjes** fijn.



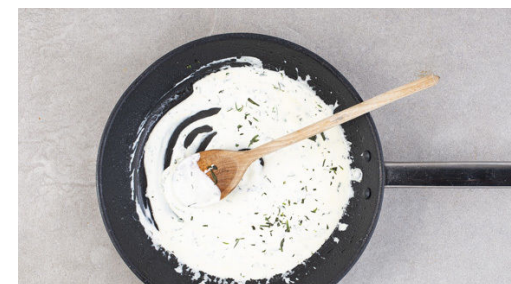
5. Vis bakken

Spoel de **koolvis** af, dep de **filets** droog en controleer ze op graatjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **vis** in ca. 3min per kant gaar. Bestrooi met zout en peper, neem uit de pan en houd warm. Zet de pan terug op het vuur.



3. Groenten meegaren

Voeg de **geraspte groenten** in de laatste 3min aan de **linzen** toe. Giet het geheel af in een zeef of vergiet en laat uitlekken.



6. Saus maken

Voeg de **crème fraîche** toe, meng met de **braadsappen** en laat 1-2min zachtjes koken. Voeg evt. wat water toe als de **saus** te dik is. Breng op smaak met **mierikswortel naar wens**, de **dragon** en een snuf zout, peper en suiker. Serveer de **vis** op de **linsensalade**, schenk de **saus** erover en geef de **citroenpartjes** erbij.