



## Midden-Oosterse viskoekjes

met courgette in paprika-tomatenstoof



30-40min



2 personen

Je bent ongetwijfeld bekend met Thaise viskoekjes. Chef Martina vond het echter tijd om de koekjes in een Oosters jasje te steken en maakte een koolhydraatarme versie van kabeljauw, courgette, komijn en verse kruiden. Je serveert de viskoekjes in een hartige saus van tomaten en paprika.

## Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 10g verse kruidenmix: koriander en platte peterselie
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 1 verse chilipeper
- 1x kabeljauwstukjes <sup>4</sup>
- 1 zakje paneermeel <sup>1</sup>
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 zakje zoet paprikapoeder
- 1 pak tomatenpassata
- 1 limoen

## Wat je thuis nodig hebt

- ei <sup>3</sup>
- peper en zout
- olijfolie

## Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

### Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 419kcal, vet 19.6g, koolhydraten 30.3g, eiwit 31.8g



1. Courgette raspen

Rasp de **courgette** grof en meng de **rasp** met een flinke snuf zout. Laat minstens 5min staan en druk er dan zo veel mogelijk vocht uit in een zeef.



2. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **verse kruiden incl. steeltjes** grof. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in grove stukken. Pel en hak de **ui** grof. Snijd de **helft van de chilipeper** in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt.



3. Viskoekjes maken

Doe de **vis** met de **helft van de verse kruiden** en 1 ei in een hoge (maat)beker. Pureer grof en meng het **vismengsel** met de **courgette**, **paneermeel**, de **helft van de komijn** en een snuf zout en peper. Vorm **balletjes** ter grootte van golfballen en druk ze een beetje plat.



4. Saus opzetten

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui**, **paprika** en **chilipeper** ca. 3min. Bestrooi met een flinke snuf zout, de **helft van het paprikapoeder** en de **rest van de komijn**. Voeg de **passata** en 2el water toe, roer door en laat het geheel ca. 2min afgedekt sudderen. Breng de **stoof** op smaak met zout en peper en neem van het vuur.



5. Viskoekjes bakken

Verhit een 2e grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **viskoekjes** ca. 3min per kant. Ze hoeven nog niet gaar te zijn. Snijd de **limoen** in partjes.



6. Viskoekjes stoven

Leg de **viskoekjes** bij de **paprikastoof**, doe een deksel op de pan en laat het geheel nog 6-8min zachtjes stoven. Voeg wat water toe als de **stoof** te droog wordt. Schep de **paprikastoof** in diepe borden, verdeel de **viskoekjes** erover en bestrooi met de **rest van de verse kruiden**. Geef de **limoenpartjes** erbij.