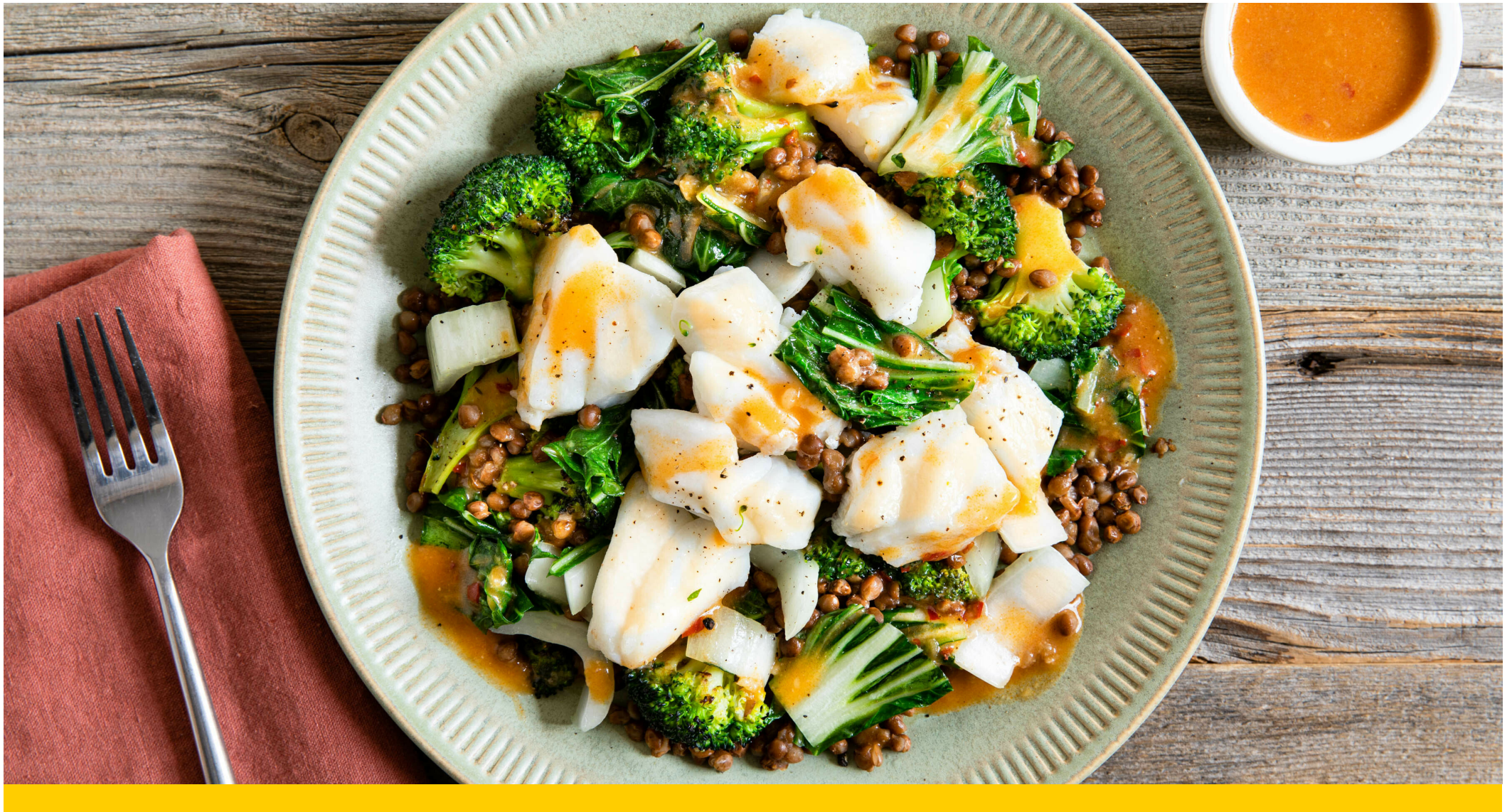




Kabeljauw met pittige misojus

met broccoli, linzen en paksoi



ca. 35min



2 personen

De ster van dit gerecht is zonder twijfel de misojus. Je maakt 'm (uiteraard) met onze misopasta en geeft 'm een berg smaak mee door er sambal, honing, gember en knoflook aan toe te voegen. Met zo'n smaakbom is het zaak om de rest van je gerecht simpel te houden. Daarom maak je er broccoli, linzen en kabeljauw uit de oven bij en top je de borden met geroerbakte paksoi.

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 blik groene linzen
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 paksoi
- 1 citroen
- 25ml sambal oelek
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1x kabeljauwstukjes ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- bloem ¹
- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- 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), vis (4), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

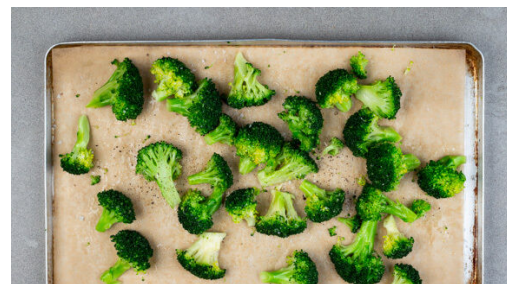
Voedingswaarde per portie

calorieën 528kcal, vet 22.4g, koolhydraten 40.9g, eiwit 39.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in roosjes, giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om. Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil en rasp de **helft van de gember** fijn. Snijd het **wit** van de **paksoi** in dunne schijfjes en het **groen** in dikke repen. Pers de **citroen** uit.



2. Broccoli roosteren

Verdeel de **broccoli** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olie en een flinke snuf zout. Rooster in 11-13min goudbruin in het midden van de oven.



3. Jus opzetten

Doe de **gember**, **knoflook**, **1tl sambal**, **1el citreosap**, 1el olie, 1el honing en 150ml water in een kleine kookpan. Breng al roerende op hoog vuur aan de kook. Draai dan het vuur lager en laat de **jus** ca. 3min pruttelen.



4. Jus afmaken

Meng de **misopasta** met 1el bloem en 1el water en voeg het **mengsel** toe aan de **jus**. Roer goed en laat de **jus** nog 3-6min zachtjes pruttelen.



5. Vis garen

Voeg de **linzen** toe aan de bakplaat en hussel ze om met de **broccoli**. Spoel de **kabeljauwstukjes** af, dep droog en controleer ze op graten. Wrijf in met 1el olie en een flinke snuf zout. Maak ruimte op de bakplaat, leg de **vis** erbij en rooster het geheel nog 5-6min in de oven.



6. Paksoi roerbakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Voeg de **paksoi** toe met een flinke snuf zout en bak 3-4min. Verdeel de **broccoli** en **linzen** over de borden, top met de **paksoi** en de **kabeljauw** en schenk de **misojus** erover.