



Gebakken koolvis met citroentijm

op lauwwarme linsensalade met veldsla



30-40min



2 personen

Hoewel citroentijm eruitziet als gewone tijm, is er toch een wezenlijk verschil tussen de twee. De citroentijm heeft namelijk een subtiel, maar heerlijk citrusaroma, dat het uitstekend doet bij visgerechten. Wij bakken de citroentijm mee met onze koolvis, zodat de vis de smaak goed kan opnemen. Erbij een lauwwarme linsensalade met fijne citroendressing en verse peterselie.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik groene linzen
- 2 koolvisfilets⁴
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 20g verse kruidenmix: citroentijm & platte peterselie
- 1 citroen
- 1 zakje milde mosterd¹⁰
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- bloem¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote 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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 498kcal, vet 25.5g, koolhydraten 33.6g, eiwit 32.5g



1. Linzen voorbereiden

Spoel de **linzen** in een zeef en doe ze met 500ml water in een middelgrote kookpan. Breng aan de kook, draai het vuur uit en laat 3-5min staan. Giet de **linzen** af en doe ze terug in de pan. Breng op smaak met zout en peper en houd afgedekt warm.



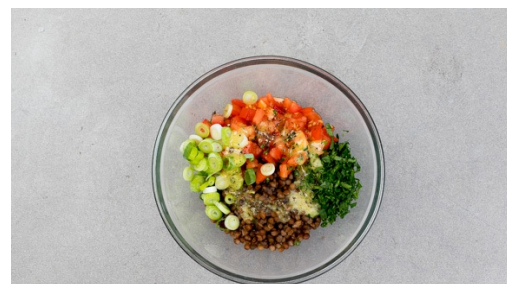
4. Dressing maken

Snijd de **bosui** in dunne ringen en hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van **1-2el citroensap**, 2el olijfolie, 2el water, **1/2tl mosterd**, een flinke snuf suiker en **citroenrasp naar smaak**. Breng de **dressing** op smaak met peper en zout.



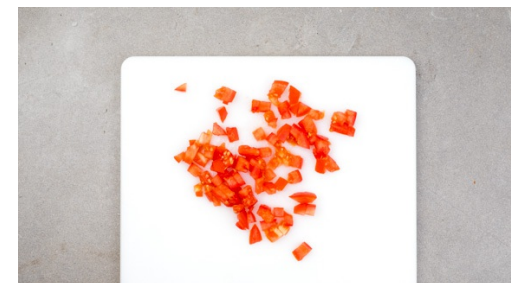
2. Koolvis voorbereiden

Spoel de **koolvisfilets** af, dep ze droog en controleer ze op graten. Bestrooi met zout en peper.



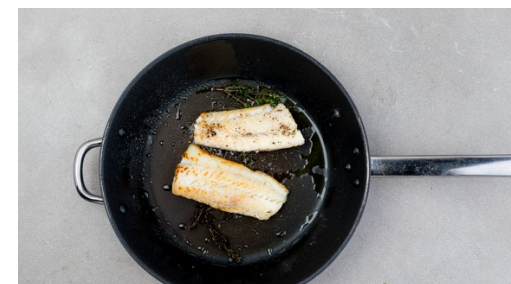
5. Salade afmaken

Meng de **tomaten**, **bosui**, **peterselie** en **dressing** met de **warme linzen**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Tomaten snijden

Snijd de **tomaten** in kleine blokjes.



6. Vis bakken

Haal de **koolvisfilets** door 2-3el bloem. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **vis** en de **citroentijmtakjes** toe en bak in 2-3min per kant gaar. Meng de **veldsla** met de **linzensalade** en serveer de **vis** er bovenop.