



Provençaalse koolvis

met groenten-kikkererwtencassoulet



30-40min



2 personen

Onze interpretatie van een cassoulet uit het zuiden van Frankrijk heeft niet zoveel gemeen met de vleesrijke variant, waarvoor het gerecht enkele uren in de oven moet stoven. Dankzij de smakelijke mix van courgette, kikkererwten, olijven en rozijnen lever je echter niks in op smaak. De koolvis gaat er gewoon bovenop.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 koelvisfilets ⁴
- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 1 zakje groene olijven
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje worcestershiresaus ^{1,4}
- 1 zakje rozijnen ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 542kcal, vet 22.0g, koolhydraten 51.5g, eiwit 30.1g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



4. Ui meebakken

Draai het vuur lager, voeg de **ui** en **knoflook** toe en bak 1-2min. Halveer de **olijven**.



2. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en controleer de **filets** op graten (gebruik hier evt. een pincet voor). Meng de **helft van de Provençaalse kruiden** met 1-2el olijfolie. Wrijf de **vis** in met de **marinade** en een snuf zout en peper.



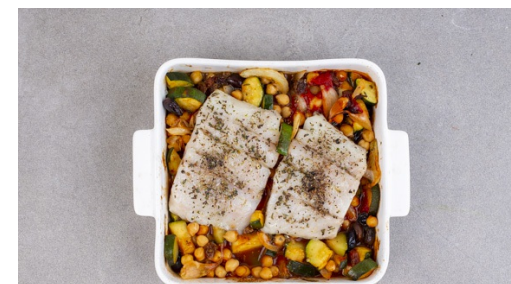
5. Groenten afblussen

Voeg de **tomatenpuree** en de **kikkererwten met vloeistof** toe en roer door. Voeg de **worcestershiresauce**, **olijven** en **rozijnen** toe en breng het geheel aan de kook. Breng op smaak met peper, zout en **meer Provençaalse kruiden**.



3. Courgette bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **courgette** ca. 2min.



6. Vis en cassoulet garen

Schep de **groenten** in een ovenschaal en leg de **vis** erbovenop. Bak ca. 15min in de oven, tot de **vis** gaar is. Serveer de **vis** bovenop de **cassoulet**.