

DINNERLY



Aromatische ragout van aubergine en koolvis

met pasta, rozijnen en een krokante topping



2 personen

Koolvis is familie van de kabeljauw en wordt ook wel 'mooie meid' genoemd. Vandaag siert ze ons bord als onderdeel van een heerlijke comfort-food maaltijd! Deze ragout met penne is makkelijk, heerlijk van smaak en dankzij de zachte aubergine en krokante topping vol lekkere texturen. Het perfecte gerecht voor vis- én pastaliefhebbers!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g penne¹
- 1 aubergine
- 2 tomaten
- 1 zakje rozijnen¹²
- 1x koolvis⁴
- 1 zakje paneermeel¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el boter⁷
- 2tl balsamicoazijn¹⁷
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- kleine koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 837kcal, vet 24.6g, koolhydraten 124.8g, eiwit 28.4g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **penne** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 0,5cm. Snij de **tomaten** in kleine blokjes. Pel 2 tenen knoflook en rasp heel fijn, of gebruik een knoflookpers.



2. Aubergine bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **aubergines** met 1/2tl zout 3min op hoog vuur. Zet het vuur lager en voeg de **tomaten**, de helft van de knoflook en 2el boter toe. Bak nog ca. 2min.



3. Vis klaarmaken

Roer de **rozijnen**, 1tl honing en 2el water door de **aubergines**. Leg de **stukken vis** tussen de **groenten** en laat het geheel afgedekt op laag vuur ca. 7min sudderen, tot de **aubergines** zacht zijn en de **vis** gaar is.



4. Pasta koken

Voeg de **penne** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en zet opzij. Giet de **pasta** af en laat uitlekken. Verhit een kleine koekenpan met 1el boter. Bak het **paneermeel** met de rest van de knoflook en een snuf zout op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin.



5. Afmaken en serveren

Meng de **pasta** met de **ragout** en 2tl balsamicoazijn en voeg eventueel een paar eetlepels **kookwater** toe tot je de gewenste textuur bereikt hebt. Proef en breng op smaak met peper. Verdeel de **pasta** over borden en bestrooi met het **paneermeel**.



6. Extra versiering

Een beetje citroen past natuurlijk ook perfect bij vis! Als je wilt kun je wat minder balsamicoazijn gebruiken en dit gerecht in plaats daarvan met wat citroenpartjes versieren.