



Kabeljauw met salsa verde

en een frisse bonensalade



ca. 25min



2 personen

Vandaag presenteert de veelzijdige kabeljauw zich van een zonnige kant en ligt vrolijk op een bonte strandhanddoek van gemengde bonen en knapperige zomergroenten. Als zonnebrand gebruiken we een groene salsa van dille, munt, peterselie en kappertjes. Dat helpt eigenlijk niet tegen de zon, maar de vis wordt er wel heel lekker van!

Wat je van ons krijgt

- 1 minikomkommer
- 1 tomaat
- 1 bosje radijsjes
- 15g verse kruidenmix: dille, munt en platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kappertjes
- 1x kabeljauwstukjes⁴
- 1 blik gemengde bonen

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 425kcal, vet 19.0g, koolhydraten 26.1g, eiwit 35.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim water voor 1 ei aan de kook in een kleine kookpan. Kook het ei ca. 8min en laat dan schrikken in koud water. Halveer de **komkommer** in de lengte en snijd in dunne plakjes. Halveer de **tomaat**, verwijder de harde kern en snijd in partjes. Snijd de uiteinden van de **radijsjes** en snijd ze dan in vieren.



4. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **filets** op graten (gebruik hier evt. een pincet voor). Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Leg de **vis** in de pan, kruid met een snuf zout en bak op middelhoog vuur 2-3min per kant, tot de **vis** gaar is.



2. Kruiden snijden

Pluk de **muntblaadjes**. Snijd de **helft van de dille** en de **peterselie mét steeltjes** grof. Pel en halveer de **knoflook**. Pel en halveer ook het **ei**.



5. Salade mixen

Pluk de rest van de **dille** van de steeltjes. Spoel de **bonen** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Meng de **bonen** met de **komkommer, tomaat, radijsjes** en de **helft van de salsa**.



3. Salsa verde maken

Pak de staafmixer met hoge beker. Maak een romige **groene salsa** van de **munt**, de **gesneden dille** en **peterselie**, de **helft van de kappertjes**, de **helft (of meer) van de knoflook**, het ei, 2el olijfolie, 2el azijn, 50ml water, 1/2tl zout en een snuf peper.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **salade** en **vis** over de borden. Bedruppel met nog wat **salsa** en garneer met de **dille** en de **rest van de kappertjes**.