



## Koolvis met een crunchy korst, kazige broccoli en krieltjessalade



20-30min



2 personen

Als dit gerecht op tafel verschijnt, zal iedereen vast beginnen te watertanden. Onder het krokant gebakken broodkruim schuilt nog een tweede verrassing: een dun laagje biomosterd, dat met veel liefde en zorg door Abraham's mostermakerij wordt geproduceerd. Bij de vis serveer je broccoli, overbakken met versgeraspte Italiaanse kaas en een lauwwarme krieltjessalade met frisse yoghurt-dillesaus.

## Wat je van ons krijgt

- 4
- 7
- 1
- 10
- 7
- 

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

## Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- oven
- vergiet

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

### Kooktip

Deze vis kan graten bevatten. Deze kun het beste met een pincet of een tangetje verwijderen.

### Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

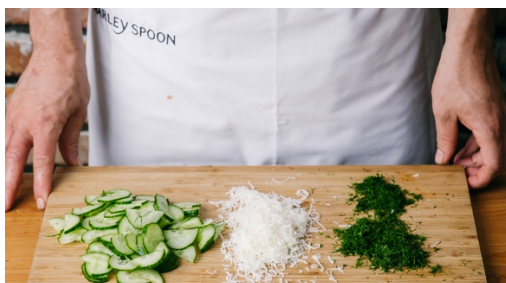
### Voedingswaarde per portie

calorieën 570kcal, vet 8.6g, koolhydraten 60.7g, eiwit 53.3g



### 1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 220°C hetelucht/240°C. Snijd de **krieltjes** bij zodat ze allemaal ongeveer even groot zijn. Doe de **krieltjes** in een middelgrote kookpan, voeg water toe totdat ze net onderstaan en doe er een flinke snuf zout bij. Breng aan de kook en kook de **krieltjes** in 10-12min gaar. Giet af.



### 4. Ingrediënten voorbereiden

Halveer intussen de **mini-komkommers** in de lengte en snijd in dunne plakjes. Pluk de blaadjes van de **dille** en hak fijn, doe de steeltjes weg. Rasp de **kaas** fijn.



### 2. Vis bereiden

Verwijder intussen evt. graten (**zie kooktip, links**) en leg de **koolvis** op een helft van een bakplaat met bakpapier. Besmeer de bovenkant gelijkmatig met de **mosterd**, bestrooi met **panko** en zout en peper.



### 5. Kaas toevoegen

Neem na 10min de bakplaat uit de oven en bestrooi de **broccoli** met de geraspte **kaas**. Plaats terug in de oven en bak zo nog 5-7min, totdat de **kaas** gesmolten, de **panko** goudbruin en **vis** gaar zijn (de baktijd varieert met de dikte van de **vis**).



### 3. Broccoli bereiden

Snijd 2-3cm grote roosjes van de **broccoli**. Leg de **broccoli** naast de **vis** op de bakplaat, meng met 1el olie en een snuf zout en peper. Bak ca. 10min bovenin de oven.



### 6. Salade maken

Meng intussen de gekookte **krieltjes** in een kom met de **komkommer**, **dille**, **yoghurt** en een snuf peper en zout. Serveer de **vis** en **broccoli** met de **krieltjessalade**.