

Vis in spekjasje uit de oven

met een rucolastamppotje



30-40min



2 personen

Wij waren op slag verliefd toen deze vlotte vis uit de oven kwam. En geloof ons, ook aan jouw eettafel zal bij iedereen het water in de mond lopen als dit mooie gerecht wordt gepresenteerd: de zilte vis omwikkeld in perfect knapperig gebakken spek verenigt mooie texturen en smaken. Zeker bovenop een bordje stamppot met rucola en gepofte rozemarijn-cherrytomaatjes uit de oven.

Wat je van ons krijgt

- koolvisfilet ⁴
- kruimige aardappels
- knoflook
- gerookte spekplakjes
- cherrytomaten
- rucola
- verse rozemarijn

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- aardappelstamper
- dunschiller
- maatbeker
- pan met deksel
- oven
- ovenschaal
- vergiet

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

Allergenen

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 625kcal, vet 33.0g, koolhydraten 43.6g, eiwit 34.2g



1. Vis voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C hetelucht/200°C voor. Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** in een middelgrote kookpan aan de kook. Snijd de **koolvis** intussen in 2 gelijke moten, verwijder de graten en wikkel **elk stuk** met **2 spekplakjes** om en leg de **vis** in een ovenschaal.



4. Vis bakken

Voeg de **kersentomaten** aan de ovenschaal en bak 15-20min in de oven totdat de **vis** volledig gaar is en het **spek** knapperig.



2. Tomaten snijden

Halveer de **cherrytomaten**. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rits de **rozemarijnblaadjes** van de steeltjes en hak ze fijn, doe de steeltjes weg.



3. Tomaten mengen

Meng de **tomaten** met de gehakte **knoflook**, **rozemarijn** en 1el olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



5. Aardappels koken

Schil intussen evt. de **aardappels** of schrob ze schoon en snijd in 2cm grote stukken. Voeg de **aardappels** toe zodra het water kookt en kook met een deksel afgedekt in 12-15min gaar. Vang bij het afgieten **100ml kookwater** op. Snijd intussen de **rucola** grof.



6. Stampot maken

Doe de **aardappels** met 2el boter en het opgevangen **kookwater** terug in de pan en stamp glad. Breng op smaak met zout en roer de **rucola** erdoor. Serveer de **rucolastamppot** met de **vis** en **tomaatjes**.