

Walnoten-basilicumkabeljauw

en tomaten-groentenstoof



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- pijnboompitten ¹⁵
- kabeljauw ⁴
- verse kruidenmix: basilicum & tijm
- teen knoflook
- courgette
- aubergine
- tomatenblokjes
- walnoten ¹⁵
- groentebouillonblokje ⁹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

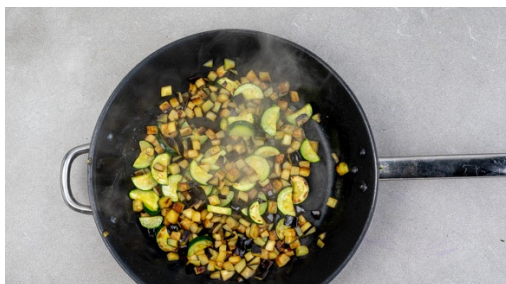
- grote koekenpan met deksel
- oven
- ovenschaal

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

Allergenen

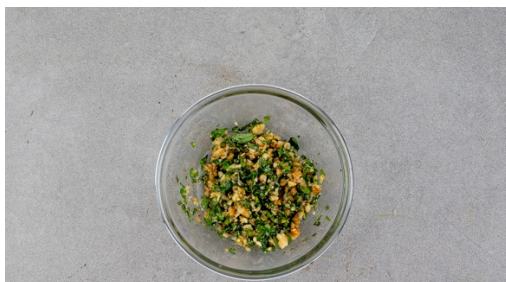
vis (4), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



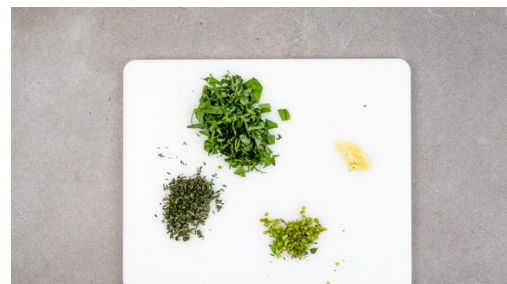
1. Groenten aanbakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd het stronkje van de **aubergine** en snijd de **aubergine** in kleine blokjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **aubergine** en **courgette** met een snuf zout in 3-4min rondom goudbruin.



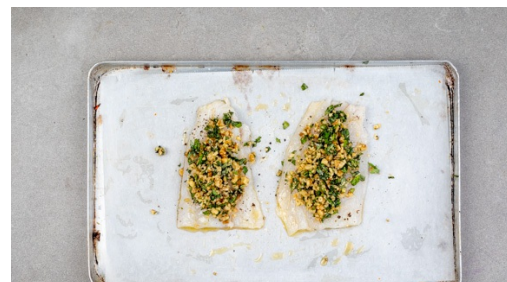
4. Topping maken

Hak ondertussen de **pijnboompitten** en **walnoten** fijn. Meng de **gehakte pijnboompitten** en **walnoten** met **2/3e van de gehakte basilicumblaadjes**, 1el olijfolie, 1/2tl zout en peper naar smaak.



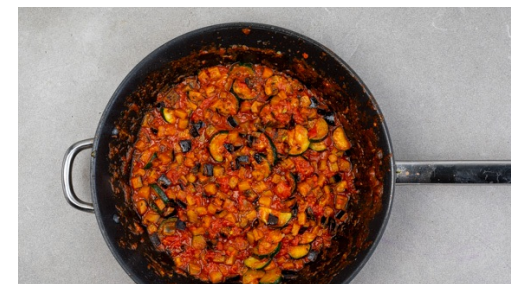
2. Kruiden hakken

Ris de **tijmblaadjes** en hak ze fijn. Doe de steeltjes weg. Pluk de **basilicumblaadjes**, hak de **steeltjes** en **blaadjes** zeer fijn. Houd de **steeltjes** en **blaadjes** apart. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Vis bakken

Verwijder evt. graten en wrijf de **kabeljauw** in met olijfolie, zout en peper. Leg de **stukjes vis** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **notentopping** erover en bak de **vis** in 4-6min gaar en goudbruin aan de bovenkant. De gaartijd hangt af van de dikte van de **vis**, bak de **vis** dus indien nodig iets langer in de oven.



3. Groenten stoven

Voeg de **tijmblaadjes**, **basilicumsteeltjes** en **knoflook** aan de groentepan toe en roerbak 1min. Voeg dan de **tomatenblokjes** toe, vul de helft van het tomatenblik met water en giet het **tomatenwater** in de pan. Verkruiemel het **bouillonblokje** erboven en breng het geheel aan de kook. Doe de deksel op de pan, zet het vuur laag en stoof de **groenten** in ca. 15min gaar.



6. Serveren

Haal de deksel van de groentenpan. Proef de **stoof** en breng op smaak met peper. Kook dan nog 5-10min tot de **stoof** voor de helft is ingedikt. Verdeel de **groentestoof** over de borden en leg op elk bord een **stukje vis**. Bestrooi met de **rest van de basilicumblaadjes**.