

DINNERLY



Fit+ Vispannetje met volkoren couscous met verse groente en Noord-Afrikaanse kruiden



20-30min



2 personen

Een kleurrijk vispannetje dat barst van de smaken – ja, daar hebben we wel zin in!
Een mooie mix van heekfilet, cherrytomaten, paprika en wortel, geserveerd op een bedje van volkoren couscous met Noord-Afrikaanse kruiden. Wat een genot!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g biologische couscous¹
- 1 wortel
- 1 paprika
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 blik cherrytomaten
- 2 heekfilets⁴

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 658kcal, vet 21.4g, koolhydraten 73.3g, eiwit 36.1g



1. Couscous koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan en roer de helft van het bouillonpoeder erdoor. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



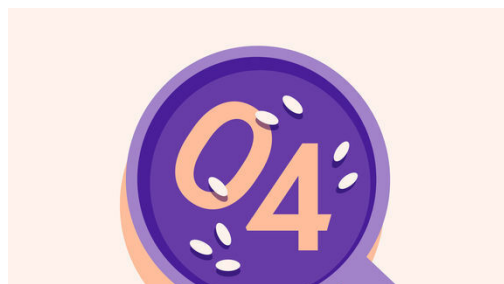
2. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel**, halveer 'm in de lengte en snij in dunne plakjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in grove blokjes. Pel 1 teen knoflook en snij in heel dunne schijfjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de knoflook toe en bak al roerend in 2-4min goudbruin. Schep in een kommetje en kruid met een snuf zout.



3. Groente bakken

Verhit 1el olijfolie in de koekenpan. Voeg de **wortel** en **paprika** toe met een snuf zout en bak 6-8min op middelhoog vuur. Schep regelmatig om. Roer de **kruidenmix** erdoor en laat ca. 30sec intrekken. Blus de pan af met ½el azijn en voeg dan de **cherrytomaten** en 1tl honing toe.



4. Vispannetje opzetten

Dep de **vis** droog met keukenpapier en snij in hapklare stukjes. Schep de **vis** door de **groente**, zet het vuur lager en laat 4-6min garen, tot de **vis** goed verhit is. Voeg eetlepels water toe als het **vispannetje** te droog lijkt te worden.



5. Afmaken & serveren

Proef de **groente** en voeg naar smaak peper, zout en evt. honing toe. Verdeel de **couscous** over de borden, schep het **vispannetje** erop en bestrooi met de geroosterde knoflook.



6. Lekker fris

Veel dingen zijn beter met een drupje citroensap. Als je nog een halve citroen in de koelkast hebt liggen, kun je vlak voor het serveren nog een flinke kneep sap door de groente roeren. Lekker fris en fruitig, en het past heel goed bij deze smaken.