



Provençaals gekruide vis

met courgette-kikkererwtencassoulet



30-40min



2 personen

Traditioneel wordt een cassoulet - een stoof van vlees en groenten uit Zuid-Frankrijk - bereid in een grote braadpan, vandaar ook de naam. Deze stoof laat je uren zachtjes in de oven pruttelen om zoveel mogelijk smaak te creëren. Vandaag gaan we voor een snellere versie uit de pan met ovenkabeljauw die je op smaak brengt met Zuid-Franse kruiden. Zo heb je in een mum van tijd de Franse zomer op je bord. Bon appetit!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 5g Provençaalse kruiden
- 1x kabeljauw ⁴
- 1 blik kikkererwten
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje worcestersaus ^{1,4}
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 zakje rozijnen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- ovenschaal
- grote hapjespan of koekenpan

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

Kooktip

Zien of de kabeljauw gaar is? Maak een kleine snee in het midden van de moot. Is het braadvocht helder en het vlees zo goed als wit? Dan is de vis gaar.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 610kcal, vet 29.6g, koolhydraten 41.9g, eiwit 39.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Snijd de **courgette** in de lengte in vier repen en dan in blokjes.



2. Vis voorbereiden

Meng in een kommetje 1-2el olijfolie met de **helft van de Provençaalse kruiden** en een snuf peper en zout. Dep de **kabeljauw** droog, verwijder evt. graten en snijd de **vis** in twee evengrote **filets**. Wrijf de **filets** in met de **kruidenolie**.



3. Courgette bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **courgette** 2min.



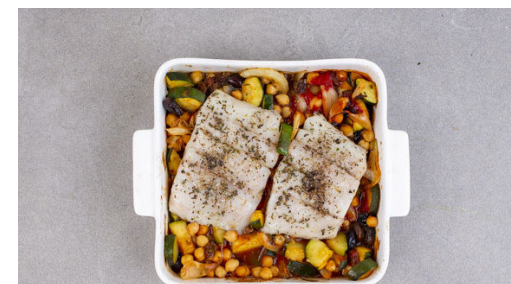
4. Smaakmakers meebakken

Zet het vuur iets lager en voeg de **knoflook** en **ui** toe. Bak 1-2min mee tot de **ui** glazig is.



5. Groenten stoven

Voeg de **tomatenpuree** toe en bak al roerend 1min. Voeg dan de **kikkererwten met het vocht**, de **worcestersaus**, **olijven** en **rozijnen** aan de pan toe en breng het geheel aan de kook. Breng de **stoof** op smaak met peper, zout en de **rest van de Provençaalse kruiden**.



6. Cassoulet maken

Doe de **groenten-kikkererwtensaus** in een ovenschaal en leg de **kabeljauw** erbovenop. Bak de **ovenshotel** ca. 10-15min in de oven tot de **kabeljauw** gaar is (zie **kooktip**, links). Serveer warm.