

DINNERLY



Gemarineerde witvis met ovengroente op parelcouscous met peterselie



ca. 30min



2 personen

Malse visstukjes, zachte ovengroente en heerlijke couscous – wat een feest! Om de vis goed te garen gebruiken we een handige techniek waarbij je zelf een stoofzakje maakt van aluminiumfolie, en die zet je lekker makkelijk in de oven met de groente. Een leuke manier om te koken en het resultaat is een kleurrijk bordje vol lekkere smaken en texturen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 200g parelcouscous²
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x gemarineerde MSC Alaska koolvis¹
- 10g verse peterselie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met bakplaat
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- aluminiumfolie

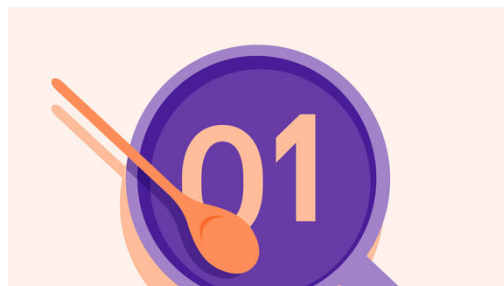
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Vis (1), Gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

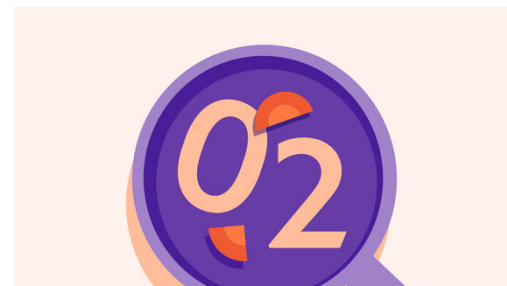
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 620kcal, vet 20.8g, koolhydraten 90.0g, eiwit 22.8g



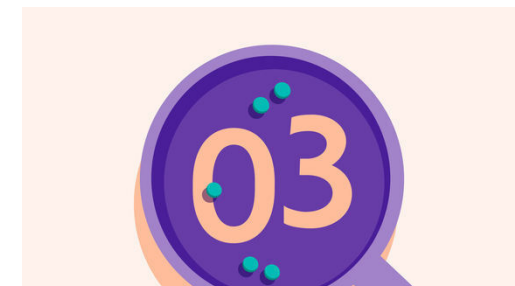
1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **courgette** in plakken van ca. 1cm dik. Snij de **tomaten** in dunne partjes. Hussel de **groente** om met 1el olijfolie en de **helft van de kruidenmix**. Bedek een bakplaat met aluminiumfolie, verdeel de **groente** erover en rooster ca. 15min in de oven, tot de **vis** erbij komt in stap 3.



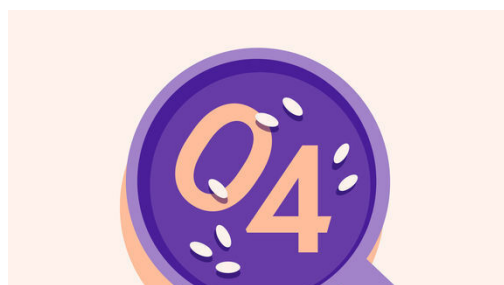
2. Parelcouscous garen

Pel 1 teen knoflook en hak fijn. Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **parelcouscous** en knoflook toe en bak 1-2min. Voeg **2tl bouillonpoeder** en 400ml water toe en breng het geheel aan de kook. Leg een deksel op de pan, zet het vuur iets lager en laat 8-10min zachtjes koken tot de **couscous** gaar is en het water opgenomen heeft. Haal de pan van het vuur.



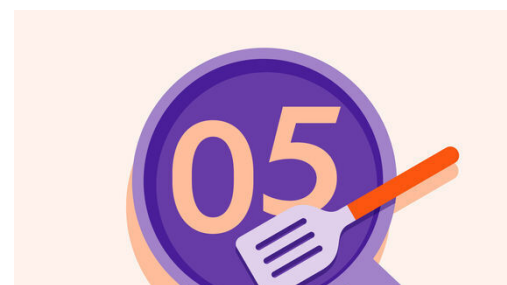
3. Vis garen

Meng de **visstukjes** met de **rest van de kruidenmix**. Zet na ca. 15min roosteren de bakplaat op het aanrecht en verdeel de **vis** over de **groente**. Til de hoeken van het aluminiumfolie op en trek naar het midden. Druk de hoeken daar samen om een stoofzakje met **vis** en **groente** te maken. Zet terug in de oven en laat ca. 5min stoven, tot de **vis** gaar is.



4. Parcelcouscous afmaken

Haal het **vispakketje** uit de oven en laat ca. 5min rusten. Pluk de **peterselieblaadjes** van de **stengels** en hak de **blaadjes** en **steeltjes** afzonderlijk fijn. Roer de **peterseliestengels** door de **parelcouscous**.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **parelcouscous** over de borden, schep de **vis** en **groente** erop en garneer met de **peterselieblaadjes**.



6. Lekker zuur

Heb je nog een halve citroen in de koelkast liggen? De smaken in dit gerecht gaan heel goed samen met een zuur accent. Snij de citroen in partjes en zet op tafel zodat iedereen naar smaak wat citroensap kan toevoegen.