

DINNERLY



Tagliatelle met malse kabeljauw met tomaat en citroen-kappertjessaus



ca. 20min



2 personen

Volle smaak vooruit! Dat zou het motto van dit gerecht kunnen zijn, want met slechts een paar ingrediënten wordt hier iets wonderbaarlijk lekkers gecreëerd. Malse vis bakken we goudbruin in een geurig mengsel van knoflook en kruiden. We serveren de vis op tagliatelle in een boterige saus met frisse citroen, verse tomaten en pittige kappertjes. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische tagliatelle ²
- 1 onbehandelde citroen
- 1x ASC-kabeljauwstukjes ¹
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 3 tomaten
- 1 zakje kappertjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3el boter ³
- 4tl bloem ²
- peper en zout

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- citruspers
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

Vis (1), Gluten (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 705kcal, vet 21.6g, koolhydraten 92.3g, eiwit 37.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Pers de **citroen** uit. Dep de **vis** droog met wat keukenpapier en kruid rondom met peper en zout. Meng in een diep bord 1el bloem met de **kruidentmix** en wentel de **vis** gelijkmatig door dit mengsel.



2. Pasta koken

Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep **200ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **pasta** dan uitlekken in een vergiet.



3. Vis bakken

Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op middelhoog. Bak de **vis** 3-6min, schep af en toe om. Neem de **vis** uit de pan en zet opzij, de pan gebruiken we zo weer. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in blokjes van ca. 2cm.



4. Botersaus maken

Smelt 2el boter in de koekenpan op hoog vuur. Voeg de **tomaten**, het **citroensap**, de **kappertjes**, de helft van het **bouillonpoeder**, **100ml pastawater** en 1tl bloem toe. (De **rest van het bouillonpoeder** gebruiken we hier niet.) Laat de **sous** al roerend 3-5min borrelen tot ie indikt.



5. Afmaken en serveren

Schep de **pasta** en **vis** door de **sous** en verwarm ca. 1min. Roer evt. nog een scheutje **pastawater** door de **sous** tot de gewenste consistentie bereikt is. Proef, breng evt. verder op smaak met peper en zout en serveer.



6. Subtiel groen

Dit gerecht wordt nog frisser én vrolijker als je verse basilicum versnippert en over de pasta strooit voor het opdienen, mmmh!