

DINNERLY



Aromatische ragout van aubergine en koolvis

met pasta, rozijnen en een krokante topping



2 personen

Koolvis is familie van de kabeljauw en wordt ook wel "mooie meid" genoemd. Vandaag siert ze ons bord als onderdeel van een heerlijke comfort-food maaltijd. Deze ragout met penne is makkelijk, smaakt heerlijk en zit dankzij de zachte aubergine en krokante topping vol lekkere texturen. Het perfecte gerecht voor vis- én pastaliefhebbers!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne ²
- 1 grote aubergine
- 2 tomaten
- 25g rozijnen
- 1x gemarineerde MSC Alaska koolvis ¹
- 50g biologisch paneermeel ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el boter ³
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ⁴

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- kleine koekenpan
- keukenrasp
- 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), Zwaveldioxide en Sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 873kcal, vet 27.4g, koolhydraten 128.3g, eiwit 29.1g



1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **penne** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **aubergine** in kleine blokjes. Snij de **tomaten** in kleine blokjes. Pel 2 tenen knoflook en rasp of pers heel fijn.



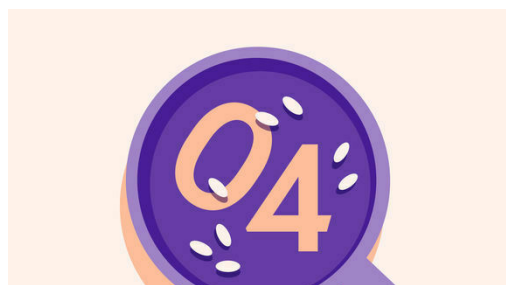
2. Aubergine bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **aubergine** toe met ½tl zout en bak ca. 4min. Zet het vuur lager en voeg de **tomaat**, de helft van de knoflook en 2el boter toe. Bak nog ca. 2min.



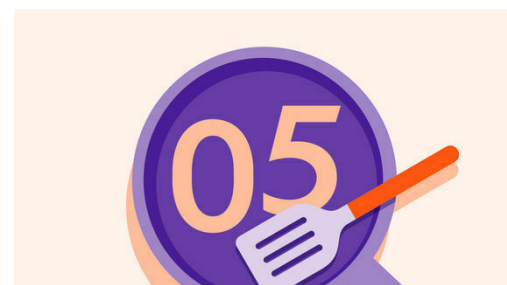
3. Vis klaarmaken

Roer de **rozijnen**, 1tl honing en 2el water door de **aubergine**. Leg de **stukken vis** tussen de **groente** en leg een deksel op de pan. Laat het geheel op laag vuur ca. 7min sudderen, tot de **aubergine** zacht is en de **vis** gaar is.



4. Pasta koken

Voeg de **penne** toe aan het kokende water en kook in 7-9min beetgaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en zet opzij. Laat dan de **pasta** uitlekken in een vergiet. Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter. Bak het **paneermeel** met de rest van de knoflook en een snuf zout in 2-3min goudbruin.



5. Afmaken en serveren

Meng de **pasta** met de **aubergineragout** en 2tl balsamicoazijn en voeg evt. een paar eetlepels **kookwater** toe tot je de gewenste textuur bereikt hebt. Proef en breng evt. verder op smaak met peper. Verdeel de **pasta** over borden en bestrooi met het **paneermeel**.



6. Extra versiering

Een beetje citroen past natuurlijk ook perfect bij vis! Als je wilt kun je wat minder balsamicoazijn gebruiken en dit gerecht in plaats daarvan met wat citroenpartjes versieren.