



Perzisch gekruide vis

met za'atarbloemkool en granaatappelrelish



ca. 25min



2 personen

De Perzische keuken wordt steeds populairder en terecht: de rijke smaken, aromatische kruidenmixen én de focus op groenten vallen bij veel mensen in de smaak. En ook bij ons. Vandaag daarom een lichte, maar bevredigende maaltijd met gegrilde koolvis, geroosterde bloemkool en natuurlijk za'tar en granaatappelpitjes.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 5g za'atar ¹¹
- 30g verse kruidenmix: dille, munt & koriander
- 1 citroen
- 5g sumak
- 2 koolvisfilets
- 1 beker Griekse yoghurt ⁷
- 1 granaatappel
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- honing of suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan of koekenpan

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

Kooktip

Dit gaat het makkelijkste door de vrucht in vieren te snijden en de stukken in een grote kom of schaal met water te doen. Verwijder de vliesjes en vruchtwanden en vang de pitjes in een zeefje op.

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 624kcal, vet 39.4g, koolhydraten 30.0g, eiwit 30.3g



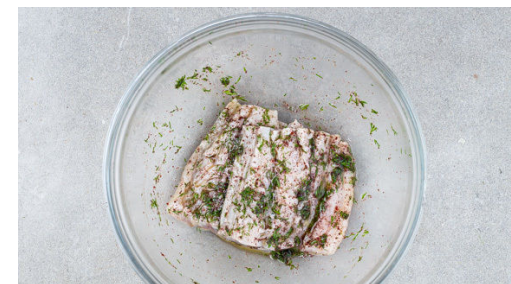
1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 220°C met de grillfunctie aan (of op 250°C als je geen grill hebt). Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool** en spreid ze uit over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de za'atar**, 1/4tl zout en een flinke snuf peper.



2. Bloemkool roosteren

Rooster de **bloemkool** 12-15min in het midden van de oven tot de **roosjes** beetgaar zijn en goudbruine randjes hebben.



3. Vis marineren

Hak de **dille** zonder harde stelen fijn. Pers de **citroen** uit. Meng de **helft van de dille** met **1tl sumak**, 1el olijfolie, **1el citroensap**, 1/8tl zout en een snufje peper. Verwijder evt. graten en snijd de **vis** in twee moten. Wrijf ze rondom in met de **marinade**. Laat staan tot stap 5.



4. Salade voorbereiden

Meng de **yoghurt** met de **rest van de za'atar**, 1/8tl zout en een snuf peper. Ontpit **een granaatappel** (zie tip, links). De rest van de granaatappel wordt niet gebruikt. Maak een **dressing** van **1el citroensap**, 1el honing of suiker, 1el olijfolie, 1/8tl zout en een snuf peper. Hak de **walnoten** grof. Hak de **muntblaadjes** en de **koriander** zonder harde stelen grof.



5. Vis grillen

Verhit een grote koekenpan of grillpan op middelhoog vuur. Bak de **vis** 2-4min per kant tot deze gaar is.

Tip: de garing kun je controleren door zachtjes met een vork op de vis te drukken. Valt ze in laagjes uitéén? Dan is de garing in orde. De gaartijd hangt af van de dikte van de moot.



6. Salade mengen

Meng de **veldsla** met de **granaatappelpitjes**, **walnoten**, **koriander**, **munt** en de **dressing**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **salade** met de **geroosterde bloemkool** en **vis**. Besprenkel met de **yoghurtsaus** en bestrooi met meer **sumak**.