



Koolvisfilet in citroenboter

met spinazie en aardappeltjes uit de oven



20-30min



2 personen

Koolvisfilet in citroenboter is een van die elegante gerechten waarvan je weet dat 'ie het altijd goed doet. En hoe fijn is het om jezelf hier op een doordeweekse dag op te trakteren? Je serveert de koolvis met spinazie en kruidige ovenaardappels, die wat pit krijgen dankzij de chilivlokken.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 zakje chilivlokken
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 2 koolvisfilets⁴
- 100g babyspinazie
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- boter⁷
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- grote koekenpan met deksel
- keukenrasp

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

Allergenen

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

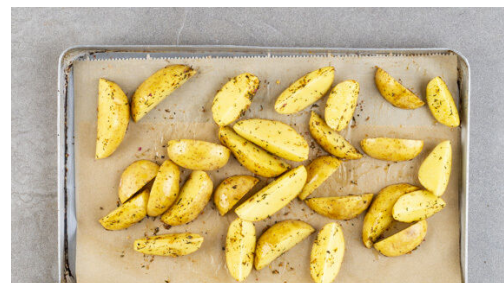
Voedingswaarde per portie

calorieën 502kcal, vet 25.6g, koolhydraten 40.5g, eiwit 26.9g



1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schrob de **aardappels** schoon en snijd ze **incl. schil** in partjes.



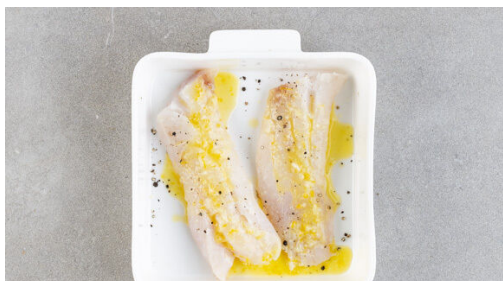
2. Aardappels bakken

Meng ca. **1/3e van de chilivlokken** (of meer als je van pittig houdt) met 1el olijfolie en 1/2tl zout. Verdeel de **aardappels** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met de **chili-olie**. Rooster 20-25min tot de **aardappels** gaar en goudbruin zijn.



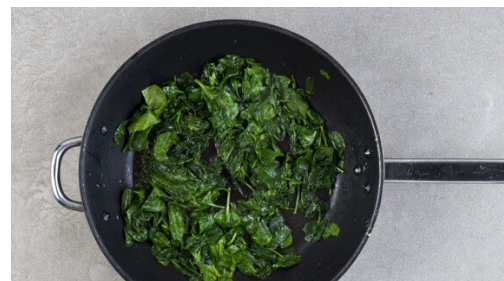
3. Citroenboter maken

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn. Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Smelt 2el boter in een kleine kookpan op middelhoog vuur en voeg **1-2el citroensap**, **1tl citroenrasp** en de **helft van de knoflook** toe. Roer door en neem de pan van het vuur.



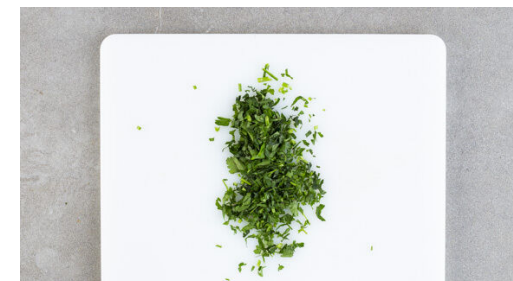
4. Vis garen

Spoel de **koolvisfilets** af, dep ze droog en verwijder evt. graten. Wrijf de **vis** in met zout en peper en leg de **filets** in een ovenschaal. Schenk de **citroenboter** erover en bak de **vis** in 12-15min gaar in de oven.



5. Spinazie garen

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **rest van de knoflook** ca. 1min en voeg de **spinazie** toe met 4el water. Leg een deksel op de pan en stook de **spinazie** 3-4min tot de blaadjes zijn geslonken. Breng op smaak met zout en peper.



6. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Serveer de **koolvisfilets** met de **aardappels** en **spinazie**. Schenk de **braadsappen** over de **vis** en bestrooi met de **peterselie**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knippen.