

ZEEBAARSFILET MET COUSCOUS, VENKEL EN WITLOOF

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

160g couscous
2 teentjes knoflook
2 st venkel
4 stronkjes witloof
125g Philadelphia knoflook & kruiden light
500 g zeebaarsfilet met vel
4 tl paprikapoeder
2 ½ el olijfolie
peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook 175 ml water per persoon met een snuifje zout in een pan met deksel voor de couscous en kook de couscous, afgedekt, in ongeveer 10 minuten droog. Laat daarna zonder deksel uitstomen.

Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de venkel in smalle repen. Halveer de witloof, verwijder de harde kern en snijd de witloof in repen van 1 cm.

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel, voeg de knoflook, venkel en witloof toe en bak al roerend 1 minuut op

middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout, voeg 50 ml water toe per persoon toe en bak, afgedekt, 8 minuten. Voeg in de laatste minuut de Philadelphia kaas toe en breng op smaak met peper en zout.

Verhit ondertussen de rest van de olijfolie in een koekenpan en bak de zeebaarsfilet 2-3 minuten op de kant met vel. Bestrooi de kant zonder vel met paprikapoeder en breng op smaak met peper en zout. Bak daarna 2 minuten op de andere kant.

Voeg de couscous bij de groenten en verdeel het gerecht over de borden. Serveer met de gebakken zeebaarsfilet.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

503 Kcal – 37 g EIW – 42 g KH – 20 g VET

SMAKELIJK!