



Mediterrane visstoof met couscous

2 PERSONEN

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌊 150 ml water
- 🌊 150 g volkorencouscous
- 🌊 2 el traditionele olijfolie
- 🌊 1 venkelknol
- 🌊 1 teen knoflook
- 🌊 ½ tl gemalen komijn
- 🌊 425 g polpa in blik
- 🌊 350 g verse kabeljauwfilets
- 🌊 30 g verse krulpeterselie
- 🌊 ½ citroen

MATERIAAL: hapjespan

ZO MAAK JE HET:

1. Breng het water aan de kook.
2. Voeg de couscous, helft van de olie en eventueel zout toe.
3. Neem de pan van het vuur en laat de couscous wellen.
4. Dek af tot gebruik.
5. Verwijder de stelen en een stukje van de onderkant van de venkelknol.
6. Halveer de knol in de lengte, verwijder de harde kern en snijd de knol in dunne parten.
7. Snijd de knoflook fijn.
8. Verhit de rest van de olie in de hapjespan en bak de venkel met de knoflook en komijn 5 minuten.
9. Voeg de tomaatstukjes en wat peper toe en breng aan de kook.
10. Zet het vuur laag en stoof afgedekt 10 minuten.
11. Snijd ondertussen de kabeljauwfilet in stukjes van 2 cm.
12. Bestrooi met peper en eventueel zout en voeg de laatste 5 minuten toe aan de venkelstoof om te garen.
13. Snijd ondertussen de peterselie fijn.
14. Snijd de citroen in partjes.
15. Bestrooi de visstoof met de peterselie en serveer met de couscous en partjes citroen.

BRON: ah.nl

