



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 36
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Vispakketje met venkel, sperziebonen en gebakken krieltjes

Je stoomt de heekfilet in de oven

Je gebruikt heekfilet, afkomstig uit de Noordzee, voor het maken van dit vispakketje. “Dit is mijn favoriete manier om vis te bereiden. Zo makkelijk en heel smaakvol!” riep Maartje toen ze ontdekte dat dit gerecht op het HelloFresh-menu is komen te staan. De vis krijgt een lichtkruidige smaak door de krulpeterselie.



35-40 min



gemakkelijk



glutenvrij



lactosevrij



Krieltjes



Venkel



Sperziebonen



Verse krulpeterselie



Heekfilet

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g)	100	200	300	400	500	600
Verse krulpeterselie (takjes)	2	4	6	8	10	12
Heekfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Witte wijnazijn (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

- ⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis

Benodigheden

2 x wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie

Voedingswaarden 514 kcal | 27 g eiwit | 59 g koolhydraten | 17 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 10 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden.



2 Was de krieltjes grondig en snijd in parten. Verhit ⅓ van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de krieltjes, afgedekt, 20 – 25 minuten op middelmatig vuur. Schep tussendoor om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 15 minuten de deksel van de pan.



3 Snijd ondertussen de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in dunne repen. Verwijder de topjes van de sperziebonen en snijd de sperziebonen doormidden. Hak de krulpeterselie fijn.

4 Verhit ⅓ deel van de olijfolie in een andere wok of hapjespan en bak de venkel en sperziebonen 8 minuten op middelmatig vuur.

5 Gebruik 1 vel aluminiumfolie per persoon en verdeel hier de groenten over. Leg daar bovenop de heekfilet en de helft van de krulpeterselie. Besprenkel met de overige olijfolie, witte wijnazijn, peper en zout. Vouw de vispakketjes goed dicht (zie tip) en bak 15 minuten in de oven.

6 Verdeel de krieltjes over de borden en serveer met het vispakketje. Garneer het gerecht met de overige krulpeterselie.



Tip! Op ons blog laten we stap voor stap zien hoe je het beste een vispakketje kunt maken!