



Maartjes favoriet



BESTROOI DE POMPOEN MET ZOUT EN PEPER. DOE EERST EEN BEETJE OP JE HAND EN PAK MET 2 VINGERS WAT ZOUT/PEPER EN VERDEEL OVER DE BAKPLAAT.



www.hellofresh.be

WEEK 06
2016

Maak een foto van je gerechten dat deze via de hashtag #hellofresh zou zien

PIM-PAM-POMPOEN MET SCHELVIS EN PETERSELIE



30-35 min



gemakkelijk



glutenvrij



La vieille (wit)



Rode ui



Knoflookteen



Nicola aardappelen



Pompoen



Tijm



Verse bladpeterselie



Schelvis

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1	1½	2	2
Knoflookteen	½	1	1	1½	2	2
Nicola aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Pompoen (g) 15)	200	400	600	800	1000	1200
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie (takjes) 15)	3	6	9	12	15	18
Schelvis 4)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier of ovenschaal, koekenpan

Voedingswaarden 521 kcal | 27 g eiwit | 65 g koolhydraten | 15 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 9 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de rode ui in halve ringen. Snijd of pers de knoflook fijn. Schil of was de aardappelen (nicola) grondig en snijd in parten.

2 Smelt de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelmatig vuur. Roer regelmatig door en haal na 20 minuten de deksel van de pan.

3 Meng de pompoen met de rode ui, knoflook, tijm en de helft van de olijfolie op een of in een ingevette ovenschaal. Bestrooi met peper en zout en bak 20 - 25 minuten in de oven.

4 Snijd of hak ondertussen de peterselie fijn.

5 Verhit, vlak voordat de aardappelen en pompoen klaar zijn, de overige olijfolie in een koekenpan en bak de schelvis 2 – 3 minuten aan elke kant. Bestrooi met peper en zout.

6 Verdeel de schelvis, pompoen en aardappelen over de borden. Bestrooi met de peterselie.

