



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 09
2016

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

Skrei met gekleurde peen en pittige salsa verde

Skrei is een winterkabeljauw, gevangen rond de Lofoten in Noorwegen

Dit gerecht is niet alleen lekker, het ziet er ook vrolijk uit. Dit komt door de gekleurde peentjes. Het gerecht wordt op smaak gebracht met salsa verde, die je zelf maakt van onder andere tijm, basilicum en rode peper. Een deel van de salsa roer je door de aardappelen en een deel eet je samen met de skrei.



35-40 min



gemakkelijk



pittig



glutenvrij



Cabriz (wit)



Ratte en nicola
aardappelen



Gekleurde peenmix



Rode peper



Knoflookteen



Verse tijm



Verse basilicum



Skreifilet

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ratte en nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gekleurde peenmix (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm (takjes) 15)	4	8	12	16	20	24
Verse basilicum (blaadjes) 15)	4	8	12	16	20	24
Skreifilet 4)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Roomboter (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Olijfolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan of hapjespan met deksel, kom, koekenpan

Voedingswaarden 578 kcal | 23 g eiwit | 59 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 10 g vezels



1 Breng 300 ml water per persoon aan de kook voor de gekleurde peenmix.



2 Was de aardappelen (ratte en nicola) grondig en snijd in gelijke parten. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat met deksel staan.

3 Snijd ondertussen de gekleurde peen in de lengte doormidden en vervolgens in kwarten. Leg de peen in een koekenpan of hapjespan met deksel en voeg het kokende water toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken. Giet daarna af.



4 Verwijder ondertussen de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd of pers de knoflook fijn. Ris de tijmblaadjes van de takjes en snijd fijn. Snijd tenslotte de basilicum fijn.

5 Maak de salsa verde: meng de rode peper, knoflook, basilicum en de helft van de tijm met de extra vierge olijfolie in een kom. Breng op smaak met peper en zout.



6 Voeg de roomboter toe aan de koekenpan of hapjespan met peen en bak de peen met de overige tijm, peper en zout naar smaak, afgedekt, 5 – 10 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.

7 Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en bak de skreifilet 2 – 3 minuten aan elke kant op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout. Roer de helft van de salsa verde door de gekookte aardappelen.

8 Verdeel de skrei, aardappelen en gekleurde peen over de borden. Serveer met de overige salsa verde.