



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 14
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze op . De beste foto krijgt een verrassing!

Vis-koolrabipakketje met gebakken krieltjes en frisse salade

Granny smith appelblokjes zorgen voor de frisse smaak

De koolrabi in dit gerecht zit boordevol bouwstoffen zoals vitamine C en magnesium. De heekfilet, die wordt gevangen in de Noordzee, wordt extra zacht en romig door hem te stomen met een beetje roomboter. De licht zurige appel geeft dit gerecht een lekkere frisse smaak.



30-35 min



gemakkelijk



glutenvrij



Espiga (wit)



Krieltjes



Rozemarijn



Koolrabi



Heekfilet



Sjalot



Granny smith appel



Mesclun

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Rozemarijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Koolrabi	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Sjalot	¼	½	½	¾	1	1
Granny smith appel	½	1	1½	2	2½	3
Mesclun (g)	40	60	90	120	150	180
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	3
Roomboter (tl)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	3
Witte wijnazijn (tl)*	½	1	1	2	2	2
Honing (tl)*	½	1	1	2	2	2
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, koekenpan, aluminiumfolie, saladekom

Voedingswaarden 676 kcal | 28 g eiwit | 73 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 11 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de krieltjes grondig en snijd doormidden.



2 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de krieltjes met de helft van de rozemarijn 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 20 minuten de deksel van de pan.

3 Schil ondertussen de koolrabi en snijd in dunne halve plakken. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de koolrabi met de overige rozemarijn 5 minuten op middelhoog vuur.



4 Verdeel de koolrabi over 1 vel aluminiumfolie per persoon. Leg daar bovenop de heekfilet en 1 tl roomboter per persoon. Bestrooi met peper en zout. Vouw de vispakketjes goed dicht en stoom 15 minuten in de oven.

5 Snipper ondertussen de sjalot. Verwijder het klokhuis van de appel (granny smith) en snijd klein. Meng de sjalot en de appel met de mesclun in een saladekom. Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, witte wijnazijn, honing en peper en zout en voeg toe aan de salade.

6 Leg op elk bord een vispakketje en serveer met de gebakken krieltjes en de salade.



Tip! Een duidelijk stappenplan om je vispakketje te maken vind je op onze blog.