



AARDAPPELEN MET BROCCOLI EN SCHELVISFIET

Met yoghurtsaus met verse dille



LAVILA BLANC

Lavila is een frisse witte wijn die perfect combineert met zowel witte vissoorten, zoals schelvis, als groene groenten, zoals broccoli.



Cerisa aardappelen



Verse dille *



Volle yoghurt *



Broccoli *



Schelvisfilet *



Totaal: 20-25 min.



Original



Gemakkelijk



Family



Eet binnen 3 dagen



Quick & Easy

Vandaag maak je een snelle lentemaaltijd met in de schil gekookte aardappelen en een romige yoghurtsaus met verse dille. De schelvis is een straalvinnige zoutwatervis uit de familie van de kabeljauwen en is dankzij zijn losse structuur zeer geschikt om te bakken of te pocheren.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **aardappelen met broccoli en schelvisfilet**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de broccoli. Was de **aardappelen** (cerisa) grondig en snijd in blokjes van 2 cm. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een andere pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 12 - 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat uitstomen.



4 BROCCOLI KOKEN

Kook de **broccoli** in de pan met deksel, afgedekt, in 4 - 6 minuten naar wens gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Breng op smaak met zout en peper.



2 SAUS MAKEN

Snijd ondertussen de **dille** fijn en maak in een kom een saus van de **dille, yoghurt, mosterd, honing** en extra vierge olijfolie. Breng de yoghurtsaus op smaak met peper en zout.



5 VIS BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **schelvisfilet** 2 - 3 minuten aan elke kant. Breng op smaak met peper en zout.



3 BROCCOLI SNIJDEN

Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes van 2 - 3 cm en de steel in blokjes van 1 - 2 cm.

★ TIP

Het is ook lekker om een aardappelsalade te maken. Meng dan de gekookte aardappelen, broccoli en de helft van de saus door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Serveer met de gebakken schelvisfilet.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** en **broccoli** over de borden. Serveer met de **schelvisfilet** en de yoghurtsaus.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cerisa aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse dille (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Schelvisfilet (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	2	4	6	8	10	12
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2632 / 629	414 / 99
Vet totaal (g)	29	5
Waarvan verzadigd (g)	5,9	0,9
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	8,5	1,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 16 | 2017

