



Dillekrieltjes met gebakken dorade

Met bloedsinaasappel-venkelsalade en dragon



CABRIZ BRANCO

Cabriz Branco is een licht kruidige wijn met de geur van venkel en bloesem - bij uitstek geschikt voor de venkelsalade en de gebakken dorade.



Krieltjes



Venkel ✨



Bloedsinaasappel



Verse dragon ✨



Doradefilet met vel ✨



Verse dille ✨

Totaal: **20-25** min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Discovery

Glutenvrij

Bloedsinaasappel heeft een zoetzure smaak en kan een mooie diepe rode kleur krijgen. Omdat het seizoen pas net begonnen is, kan het zijn dat je bloedsinaasappel nog niet heel rood is. Je gebruikt de sinaasappel in een salade met rauwe venkel en verse dragon, een klassieke combinatie van zoet, zuur en fris met een vleugje anijs. De salade gaat goed samen met vis, zoals deze dorade.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **dillekrieltjes met gebakken dorade**.



1 KRIELTJES KOKEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de krieltjes. Was de **krieltjes** grondig en snijd de **krieltjes** in de lengte doormidden. Snijd eventuele grote **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN

Halveer ondertussen de **venkel**, snijd in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in fijne halve reepjes. Probeer de **venkel** zo dun mogelijk te snijden, dan trekken de smaken straks beter in. Schil de **bloedsinaasappel** en snijd in dunne plakken.



3 SALADE MENGEN

Pluk de blaadjes **dragon** van de takjes. Meng in een saladekom de reepjes **venkel** met de **bloedsinaasappel**, de blaadjes **dragon**, de wittewijnazijn en de extra vierge olijfolie ★. Breng op smaak met peper en zout. Laat de salade even staan zodat de smaken goed in kunnen trekken.



4 DORADE BAKKEN

Dep de **doradefilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 1 – 2 minuten op het vel. Verlaag het vuur en bak de **dorade** nog 1 – 2 minuten op de andere zijde.



5 KRIELTJES MENGEN

Snijd ondertussen de **dille** fijn. Meng de **dille** en het bakvocht van de **dorade** door de **krieltjes** en breng op smaak met peper en zout.

★ TIP

Bloedsinaasappel kan wat bitter zijn. Proef de salade en voeg eventueel 1 tl honing per persoon toe om hem zoeter te maken.



6 SERVEREN

Servere de **dillekrieltjes** met de **dorade** en de **bloedsinaasappel-venkelsalade**.

TIP

Heb je meer tijd? Bak de krieltjes dan met wat olijfolie 25 – 30 minuten in een voorverwarme oven op 200 graden. Lekker met een dipsaus van citroen, yoghurt en dille.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Venkel (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Bloedsinaasappel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse dragon (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Doradefilet met vel (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Verse dille (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Wittewijnazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2079 / 497	330 / 79
Vet totaal (g)	16	3
Waarvan verzadigd (g)	6,0	1,0
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	11,3	1,8
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	0,2	0,0


ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 51 | 2017

