



KABELJAUWFILET MET BIESLOOKMAYONAISE

Met knoflookkrieltjes en broccoli



LAVILA BLANC

Deze wijn uit de Franse Gascogne is gemaakt van ugni-blanc- en colombarddruiven, die 's nachts worden geoogst om de frisheid te behouden. Het resultaat is een sappige, bleekgele wijn met aroma's van limoen, lychee en een vleugje witte peper.



Krieltjes



Broccoli *



Knoflookteen



Verse bieslook *



Kabeljauwfilet zonder vel *



Mayonaise *



Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Glutenvrij

Eet binnen 3 dagen

Kabeljauw is een magere vis, bomvol eiwitten en rijk aan mineralen. Hij heeft een aangename, losse structuur en is bij veel mensen geliefd. Je maakt bij de vis zelf een bieslookmayonaise en de aardappeltjes breng je op smaak met een zelfgemaakte knoflookboter. Zo op tafel en boordevol smaak!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: 2x pan met deksel en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **kabeljauwfilet met bieslookmayonaise**



1 VOORBEREIDEN

- Zet de **krieltjes** net onder water in een pan met deksel en breng aan de kook.
- Kook de **krieltjes** in 15 – 17 minuten gaar, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Kook ondertussen 200 ml water per persoon in een pan met deksel voor de broccoli. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan.



3 BAKKEN EN MENGEN

- Dep de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier en bestrooi met peper en zout.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de **kabeljauw** 2 – 3 minuten aan elke kant.
- Meng ondertussen de **bieslook** door de **mayonaise** en breng op smaak met peper en zout



2 SNIJDEN EN KOKEN

- Snijd de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **broccoli** in 6 – 8 minuten gaar, giet af en laat zonder deksel uitstomen.
- Pers of snijd ondertussen de **knoflook** heel fijn en hak de **bieslook** fijn.



4 SERVEREN

- Meng de roomboter en de **knoflook** door de **krieltjes** ★
- Serveer de **knoflookkrieltjes** met de **broccoli**, de **kabeljauwfilet** en de **bieslookmayonaise**.

★**TIP:** Houd je erg van knoflook? Voeg dan de dubbele hoeveelheid aan de krieltjes toe.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bieslook (sprietjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Kabeljauwfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Groentebouillonblokjes* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
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)	3423 / 818	595 / 142
Vetten (g)	57	10
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,8
Koolhydraten (g)	41	7
Waarvan suikers (g)	3,5	0,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,8	0,3


ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

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

Wil 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 11 | 2018

