



Krokante witvis met pesto-gnocchi

Met haverhout, courgette en citroen



SYNERA BLANCO

Synera Blanco is een blend met chardonnay die de wijn wat vetzigheid geeft, heerlijk bij de krokante witvis en romige pestognocchi.



Rode ui



Knoflookteen



Courgette *



Citroen



Haverhout



Koolvisfilet zonder vel *



Gnocchi



Groene pesto *

Totaal: 30-35 min. Discovery

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Voordat je de vis in de oven zet, voorzie je hem van een krokant jasje van haverhout en citroen. Het is heel makkelijk, maar maakt echt het verschil en het ziet er bovendien spectaculair uit!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, fijne rasp, kom, bakplaat met bakpapier en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **krokante witvis met pesto-gnocchi**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de gnocchi. Snipper de **rode ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **courgette** in dunne halve plakken.



2 KROKANT MAKEN

Rasp de schil van de **citroen** met een fijne rasp en snijd de **citroen** in partjes. Meng in een kom 1 tl **citroenrasp** per persoon, de **havermout**, de helft van de **knoflook** en 1 el olijfolie per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **koolvisfilet** op een bakplaat met bakpapier en verdeel het **havermoutmengsel** over de **vis**. Druk het korstje licht aan. Bak de **vis** 10 – 12 minuten in de oven, of tot hij gaar is ★.



4 BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan en fruit de **ui** en de overige **knoflook** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **courgette** toe en roerbak 5 minuten op hoog vuur. Voeg vervolgens de **gnocchi** toe en verhit, al roerend, nog 1 minuut.



5 PESTO TOEVOEGEN

Haal de pan van het vuur en roer de **groene pesto** door de **gnocchi** en de **courgette**.

★ TIP

Wordt het korstje te donker? Dek de vis dan af met aluminiumfolie.



3 GNOCCHI KOKEN

Kook ondertussen de **gnocchi** in de pan met deksel totdat ze boven komen drijven. Giet daarna af en spoel de **gnocchi** onder koud water. Doe de **gnocchi** terug in de pan en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de **gnocchi** over de borden en leg op ieder bord een stuk **vis**. Serveer met een partje **citroen**.

TIP

Kook je voor meer dan 3 personen? Dan is het handig om de gnocchi en de groenten in aparte pannen te bakken. Meng de gnocchi en groenten dan op het laatst door elkaar.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Havermout (g) 15) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Koolvisfilet zonder vel (100g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Gnocchi (g) 1)	250	500	750	1000	1250	1500
Groene pesto (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3171 / 758	529 / 127
Vet totaal (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	3,3	0,6
Koolhydraten (g)	112	19
Waarvan suikers (g)	3,0	0,6
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	35	6
Zout (g)	2,1	0,4


ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 7) Melk/lactose 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 19) Pinda's 22) Noten
25) Sesam

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 49 | 2017

