



Lichte waterzooi van kabeljauw met wortel, prei en meiraap

BALANS 45 min. • Eet binnen 3 dagen



BALANS

Vanaf nu elke week keuze uit 3 recepten boordevol groente en laag in calorieën.



Laurierblad



Ui



Knoflookteen



Vastkokende aardappelen



Prei



Meiraap



Peen



Volkoren broodje



Kabeljauwfilet



Verse krulpeterselie



Zure room

Voorraadkast items

Roomboter, visbouillon, wittewijnazijn, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Soeppan of grote pan met deksel

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Laurierblad (st)	1	1	2	2	3	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Vastkokende aardappelen (g)	125	250	375	500	625	750
Prei* (g)	100	200	300	400	500	600
Meiraap* (g)	100	200	300	400	500	600
Peen* (g)	75	150	225	300	375	450
Volkoren broodje (st 1) 6) 11) 17) 21) 22)	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet* (g) 4)	100	200	300	400	500	600
Verse krulpeterselie* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Zure room* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Visbouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2069 /495	235 /56
Vetten (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	10,4	1,2
Koolhydraten (g)	48	5
Waarvan suikers (g)	12,2	1,3
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	3,8	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen 4) Vis 6) Soja 7) Melk/Lactose 11) Sesamzaad

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk (inclusief lactose) 22) Noten



1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de visbouillon en voeg het **laurierblad** toe aan de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Was de **aardappelen** grondig of schil en snijd in grove stukken. Snijd de **prei** in ringen. Schil de **meiraap** en snijd in kleine blokjes van maximaal 1 cm groot. Snijd de **wortel** in dunne halve plakken.



4. Snijden

Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn. Snijd de **kabeljauwfilet** in blokjes van 2 cm en breng op smaak met peper en zout.



2. Waterzooi maken

Verhit 1 el roomboter per persoon in een grote pan of soeppan met deksel op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en fruit 1 – 2 minuten. Voeg daarna de **prei**, **peen**, **meiraap** en **aardappelen** toe en bak 3 – 4 minuten. Blus af met ½ el wittewijnazijn per persoon en de bouillon (met **laurierblad**) toe. Breng aan de kook en kook 15 – 20 minuten, afgedekt, of tot de **aardappel** gaar is.



5. Kabeljauw pocheren

Verlaag wanneer de **aardappel** gaar is het vuur van de waterzooi zodat hij niet meer kookt. Meng de **zure room** en de helft van de **krulpeterselie** door de waterzooi. Breng op smaak met peper en zout. Leg de stukjes **kabeljauw** in de waterzooi en pocheer, afgedekt 3 – 5 minuten op laag vuur.



3. Brood bakken

Bak het **volkoren broodje** 6 – 8 minuten in de oven.

TIP: Wist je dat een volkoren broodje in vergelijking met een wit broodje 3 keer meer vezels en magnesium bevat, en 2 keer zoveel vitamine B6, B11 en kalium? Daarnaast zorgen volkoren granen voor een langer verzadigd gevoel en een stabielere energielevel.



6. Serveer

Verdeel de waterzooi over de borden. Garneer met de overige **krulpeterselie**. Serveer met het **broodje**.

TIP: Dit gerecht is rijk aan groenten, vezels en met dank aan de kabeljauw ook veel jodium. Jodium is belangrijk voor het goed functioneren van de schildklier en vooral bij kinderen van belang voor een gezonde groei en ontwikkeling.

Eet smakelijk!

Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.