



SCHELVIS MET BIESLOOKSAUS

Met bospeen en aardappelen



LAVILA BLANC

Bij dit pure visgerecht met de kruidigheid van bieslook komt deze frisse en lichte witte wijn heel goed tot zijn recht.



Bospeen ✨



Nicola aardappelen



Volle yoghurt ✨



Verse bieslook ✨



Schelvisfilet ✨



Totaal: 30-35 min.



Original



Gemakkelijk



Family



Eet binnen 3 dagen



Calorie-focus

De schelvis behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen, maar zijn smaak is sterker dan die van de kabeljauw. De vis is goed te herkennen aan zijn zwarte zijlijn en de eveneens zwarte vlek achter de kieuwen, die ook wel de petrusduim genoemd wordt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, kleine kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvis met bieslooksaus**.



1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Snijd ondertussen de **bospeen** in de lengte doormidden en vervolgens in kwarten. Schil of was de **aardappelen** (nicola) grondig, snijd in de lengte doormidden en daarna in lange smalle parten.



2 GROENTEN KOKEN

Kook de **bospeen** en **aardappelen** samen 10 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 GROENTEN BAKKEN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de olijfolie en bak 15 minuten in de oven. Breng op smaak met peper en zout.



4 BIESLOOK SAUS MAKEN

Snijd of knip ondertussen de **bieslook** klein. Meng in een kleine kom de **volle yoghurt**, mosterd en **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.



5 VIS BAKKEN

Dep als de oventijd bijna om is de schelvis droog met keukenpapier. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **schelvisfilet** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur. Roer de **bieslooksaus** door het bakvet van de vis.



6 SERVEREN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over de borden, leg de **schelvisfilet** erop en serveer met de **bieslooksaus**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bieslook (sprietjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Volle yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Schelvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1	1½	1½	2	2
Mosterd* (tl)	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)	2201 / 526	354 / 85
Vet totaal (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,2
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	11,9	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,4	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 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017



*WEETJE

Wist je dat je het loof van de bospeen ook kunt eten? Je kunt er heerlijke pesto van maken. Kijk op onze blog voor het recept.