



SCHELVIS MET PREI EN WITLOF

Met aardappelen in de schil



RAMÓN ROQUETA BLANCO

Deze Catalaanse witte wijn, gemaakt van chardonnay en de lokale macabeo past supergoed bij zowel de schelvis als de zachte witlof en prei.



Nicola aardappelen



Witlof ✨



Prei ✨



Nootmuskaat



Mosterdzaad



Schelvisfilet zonder vel ✨

- Totaal: 35-40 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 3 dagen
- Discovery
- Calorie-focus
- Glutenvrij
- Lactosevrij

De in boter gebakken schelvis serveer je vandaag met gesmoorde prei, waar je mosterd, mosterdzaad en nootmuskaat aan toevoegt. Dit serveer je samen met in de schil gekookte nicola aardappelen en gekarameliseerde witlof.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie, fijne rasp en koekenpan

Laten we beginnen met het koken van de **schelvis met prei en witlof**



1 VOORBEREIDEN

Was de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd in kwarten. Snijd de **prei** in ringen en rasp de **nootmuskaat** met een fijne rasp.



2 WITLOF SNIJDEN

Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de **witlof** in de lengte in parten. Laat de harde kern zitten, zodat de bladeren aan de stronk blijven zitten.



3 GROENTEN BEREIDEN

Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en bak de **witlof** 1 minuut op hoog vuur. Zet het vuur lager, besprenkel de **witlof** met honing, bestrooi met peper en zout en karameliseer de **witlof**, afgedekt, 12 - 15 minuten op middellaag vuur. Schep tussendoor voorzichtig om. Houd warm tot serveren met de deksel op de pan.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen een andere pan met deksel op middelhoog vuur en rooster het **mosterdzaad** 1 minuut. Voeg de **prei**, de **nootmuskaat**, mosterd en 2 el water per persoon toe aan de pan en smoor de **prei**, afgedekt, 10 - 12 minuten op middellaag vuur. Breng vervolgens goed op smaak met peper en zout.



5 VIS BAKKEN

Verhit ondertussen de overige roomboter in een koekenpan en bak de **schelvis** 2 - 3 minuten aan elke kant. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen**, **prei**, **witlof** en **schelvis** over de borden. Garneer de vis met een snufje **nootmuskaat** naar smaak.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witlof (st) *	1	2	3	4	5	6
Prei (st) *	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterdzaad (tl) 10)	1	2	3	4	5	6
Schelvisfilet, zonder vel (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	1	1	2	2	3	3
Honing* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	1854 / 443	277 / 66
Vet totaal (g)	10	1
Waarvan verzadigd (g)	1,4	0,2
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	15,3	2,3
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	0,4	0,1


ALLERGENEN

4) Vis 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: -

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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 14 | 2017

WEETJE

Een klein verschil tussen Nederland en België: in Nederland spreekt men van 'witlof' en in België van 'witloof'.

