



SCHELVISFIET MET LINZEN EN SPEKJES

Met peen en prei



ESPIGA BRANCO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Warme zomers, koude winters en een bodem van kalk, kiezel en klei zorgen voor een harmonieuze wijn met exotische aroma's van citrus, bergamot en mango.



Ui



Knoflookteen



Peen *



Prei *



Spekblokjes *



Linzen



Schelvisfilet zonder vel *

Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Supersimpel

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

In Turkije en India produceren én eten ze meer dan de helft van alle linzen wereldwijd. Maar ook hier zijn deze supergezonde peulvruchten erg populair. Niet zo gek, want linzen zijn niet alleen lekker en veelzijdig, ze zitten vol eiwitten, ijzer en vitamine B. Linzen zorgen ook voor koolhydraten, daarom is het niet nodig om bijvoorbeeld aardappelen of rijst aan dit gerecht toe te voegen.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet met linzen en spekjes**.



1 SNIJDEN

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **peen** in kleine blokjes van ½ cm en de **prei** in fijne ringen.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **knoflook** 2 – 3 minuten op middellaag vuur. Voeg de **peen** en **prei** toe en bak de groenten, afgedekt, 5 – 7 minuten op middelhoog vuur. De **peen** mag knapperig blijven.



3 SPEKBLOKJES BAKKEN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 3 – 4 minuten knapperig. Laat de **linzen** uitlekken.



4 MENGEN

Voeg de **spekblokjes** en de **linzen** toe aan de wok of hapjespan met de gebakken **peen** en **prei** en breng op smaak met peper en zout ★. Houd warm tot serveren.



5 VIS BAKKEN

Dep de **schelvisfilet** droog met keukenpapier. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan als waarin de **spekblokjes** zijn gebakken en bak de **schelvisfilet** 1 – 2 minuten per kant op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel het **linzen-groentemengsel** over diepe borden en serveer met de **schelvisfilet**.

★**TIP:** Let op: spek is al zout. Proef goed en breng dit gerecht vooral op smaak met peper.

📌**WEETJE:** Linzen zijn supergezond. Ze behoren tot de peulvruchten en zijn rijk aan vezels. Goed voor je buik dus!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Peen (g) *	100	200	300	400	500	600
Prei (g) *	100	200	300	400	500	600
Spekblokjes (g) *	40	80	120	160	200	240
Linzen (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Schelvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	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)	2276 / 544	434 / 104
Vet totaal (g)	28	5
Waarvan verzadigd (g)	8,0	1,5
Koolhydraten (g)	29	6
Waarvan suikers (g)	9,6	1,8
Vezels (g)	17	3
Eiwit (g)	36	7
Zout (g)	2,4	0,5

ALLERGENEN

4) Vis

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 14 | 2018

