



SCHELVIS MET SPEK EN SPERZIEBONEN

Met goudbruine aardappelschijfjes



Vastkokende aardappelen



Sperziebonen *



Ontbijtspek *



Schelvis *



Nootmuskaat



Ravigotesaus *

Totaal: 45 min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Caloriefocus

Eet binnen 3 dagen

Schelvis behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen, de smaak is alleen iets sterker en het visvlees wat zachter. Het vlees valt in "schellen" uit elkaar, vandaar de naam schelvis. Onze schelvis heeft het MSC-logo, wat staat voor duurzame visserij. Lees alles over deze vis op onze blog!

LEES MEER OVER
• SCHELVIS •
OP DE BLOG

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan en fijne rasp.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvis met spek en sperziebonen**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in plakken van een ½ cm. Verdeel over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappelen** 30 – 40 minuten in de voorverwarmde oven, of tot ze goudbruin kleuren ★.



4 VIS BAKKEN

Verhit de overige roomboter in een koekenpan en bak de **in spek gewikkelde vis** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur, of totdat hij gaar is. Breng op smaak met peper.



2 BOONTJES KOKEN

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **bonen** in 2 gelijke stukken. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snuffje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 – 10 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Roer naar smaak een klein deel van de roomboter door de **boontjes**. Breng op smaak met peper en zout.



5 NOOTMUSKAAT RASPEN

Rasp ondertussen de **nootmuskaat** met een fijne rasp. Let op: je hebt er maar een snuffje van nodig.

★**TIP:** Krijg je aardappelen moeilijk gaar in de oven? Kook de aardappelschijfjes dan eerst 5 minuten voor. Bak ze vervolgens in 20 minuten in de oven.



3 SCHELVIS INWIKKELEN

Leg ondertussen de plakjes **ontbijtspek** zo naast elkaar dat ze elkaar in de lengte net overlappen. Leg de **schelvis** overdwers op de plakjes en wikkel de **schelvis** in het **ontbijtspek** ★★.



6 SERVEREN

Serveer de in **spek gewikkelde schelvis** met de **aardappelschijfjes** en de **sperziebonen**. Bestrooi de **sperziebonen** naar smaak met **nootmuskaat** en serveer met de **ravigotesaus**.

★★**TIP:** De schelvis wordt soms gevouwen geleverd, zodat hij in de verpakking past. Vouw hem niet uit voordat je hem in het ontbijtspek wikkelt, opgevouwen blijft het vispakketje steviger.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Ontbijtspek (plakken) *	2	4	6	8	10	12
Schelvis (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	1	1
Ravigotesaus (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2946 / 704	513 / 123
Vet totaal (g)	39	7
Waarvan verzadigd (g)	11,0	1,9
Koolhydraten (g)	51	9
Waarvan suikers (g)	3,5	0,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	1,1	0,2

ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de zonnebloemolie, of kook de aardappelen in plaats van ze te bakken. Je kunt er ook voor kiezen de helft van de aardappelen te gebruiken. Laat ook de boter bij de sperziebonen achterwege.

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

