



SCHELVIS MET SPEK EN SPERZIEBONEN

Met goudbruine aardappelschijfjes en ravigotesaus



LAVILA BLANC

Deze frisse, aromatische wijn uit het koele zuidwesten van Frankrijk doet het super bij schelvis en sperziebonen en vormt een mooi contrast met het vette van het spek.



Nicola aardappelen



Sperziebonen *



Ontbijtspek *



Schelvis zonder vel *



Nootmuskaat



Ravigotesaus *



Totaal: **35-40** min.



Original



Gemakkelijk



Quick & Easy



Eet binnen **3** dagen



Family



Glutenvrij

In spek gewikkelde haricot verts ken je misschien wel, maar heb je ook al eens in spek gewikkelde schelvis gegeten? Lekker met boontjes en fijngeraspte nootmuskaat. De aardappelschijfjes kun je in de ravigotesaus met stukjes augurk en ui dippen.

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 AARDAPPELSCHIJFJES BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil of was de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd in plakken van ½ cm. Verdeel over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappelen** 30 – 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren (zie tip).



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 9 – 11 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Roer naar smaak een klein beetje 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

Heb je weinig tijd en vind je extra afwas geen probleem? Kook de aardappelschijfjes dan eerst 5 minuten voor in een pan met deksel. Bak ze vervolgens 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** (zie tip).



6 SERVEREN

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

★ TIP

Let op: de schelvis wordt gevouwen geleverd, zodat hij in de verpakking past. Vouw hem niet uit voordat je hem in het ontbijtspek wikfelt. Opgevouwen blijft het vispakketje steviger.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola 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 zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	1	1
Ravigotesaus (g) 3) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3280 / 784	569 / 136
Vet totaal (g)	50	9
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,5
Koolhydraten (g)	50	9
Waarvan suikers (g)	3,3	0,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	1,1	0,2


ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

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

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 32 | 2017

