



SCHELVIS MET ZACHTE UI EN BOTERSAUS

Met broccoli en verse kruiden



BIESLOOK

Bieslook behoort tot de lookfamilie en wordt ook wel pijpgras genoemd. Het heeft een vochtafdrijvende werking en stimuleert de spijsvertering.



Milva aardappelen



Broccoli *



Ui



Verse bieslook *



Verse bladpeterselie *



Schelvisfilet zonder vel *



Citroen

Totaal: 25-30 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 3 dagen

Dit gerecht is geïnspireerd op de Vlaamse keuken. De schelvisfilet gaar je in de oven op een bedje van zachte ui, met een fris schijfje citroen om het af te maken. De saus maak je zelf met gesmolten roomboter, verse kruiden en een beetje bouillon.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, ovenschaal en steelpan.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvis met zachte ui en botersaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon in een pan met deksel. Schil of was de **aardappelen** (milva) grondig en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een andere pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 12 – 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. (zie tip)



4 IN DE OVEN

Schep de helft van de **uien** in een ovenschaal en leg de **schelvisfilet** erop. Breng op smaak met peper en zout en leg per persoon 1 plak **citroen** op de **schelvis**. Verdeel de overige **ui** bovenop de **schelvis** en bak 8 – 10 minuten in de oven, of tot de **schelvis** gaar is.

★ TIP

Wil je de gekookte aardappelen meer smaak geven? Meng er dan een klontje roomboter door en breng op smaak met peper en zout.



2 UI BAKKEN

Snijd ondertussen de **ui** in dunne ringen en snijd de **bieslook** en de **bladpeterselie** fijn. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan en bak de **ui** 6 - 8 minuten op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout. De **ui** mag licht verkleuren. Voeg halverwege de helft van de **bieslook** en de **bladpeterselie** toe.



5 SAUS MAKEN

Kook ondertussen de **broccoli**, afgedekt, in 8 – 10 minuten beetgaar in de pan met bouillon. Giet de **broccoli** af, maar vang de bouillon op. Laat de **broccoli** zonder deksel uitstomen. Smelt vlak voor serveren de overige roomboter in een steelpan op middellaag vuur. Voeg een scheutje van de achtergehouden bouillon toe en breng de saus op smaak met de overige **verse kruiden**, peper en zout.



3 VIS DROOGDEPPEN

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Snijd de **citroen** in plakken. Dep de **schelvisfilet** droog met keukenpapier.



6 SERVEREN

Verdeel de **broccoli** en de **aardappelen** over de borden. Serveer met de **vis** en **ui** uit de oven en schenk de **botersaus** erover.

*WEETJE

Door de uien eerst te bakken en daarna verder te garen in de oven, krijgen ze een zachte, lichtzoete smaak.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Milva aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bieslook (sprietjes) 23 *	5	10	15	20	25	30
Verse bladpeterselie (takjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Schelvisfilet zonder vel (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Roomboter* (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2397 / 573	346 / 83
Vet totaal (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	16,4	2,4
Koolhydraten (g)	44	6
Waarvan suikers (g)	6,3	0,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,0	0,1


ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 44 | 2017

