



WIJNBOX

Ramón Roqueta blanco

Bij dit frisse visgerecht hoort natuurlijk een frisse witte wijn: een blend van macabeo met chardonnay uit Catalunya.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 02
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Schelisfilet met broccoli en frisse aardappel-dillepuree

Met broccoli en yoghurt

Een groenterijke maaltijd met een frisse puree. Het is fris en romig door de verse dille en yoghurt. Je serveert de broccoli en aardappelpuree met gebakken schelvis.



25-30 min



gemakkelijk



eet aan het begin



kind-vriendelijk



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Broccoli



Verse dille



Schelisfilet



Yoghurt



Challenger aardappelen



Ui

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Challenger aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Broccoli (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse dille (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Schelvisfilet (120 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Yoghurt (ml) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Olijfolie (el)*	½	1	1	1½	1½	2
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

Voedingswaarden

	Energie kcal / kJ	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)	Vezels (g)
100 g *	292 / 70	2	0,6	7	1,2	5	0,1	2
Portie **	477 / 2000	14	3,8	46	8,3	36	0,4	13

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, 22) noten en
23) selderij.

Benodigheden

2x pan met deksel,
koekenpan, aardappel-
stamper



1 Schil de aardappelen (challenger) grondig en snijd in gelijke stukken. Snijd de ui in halve ringen. Zorg dat de aardappelen en ui net onder water staan in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook in 15 - 17 minuten gaar. Giet daarna af, bewaar een klein gedeelte van het kookvocht en houd de aardappelen afgedekt warm.



2 Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes. Snijd ondertussen de verse dille fijn.

3 Schenk 1 cm water in een andere pan met deksel, voeg de broccoli toe en kook, afgedekt, 6 - 8 minuten. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de schelvis 4 - 5 minuten en keer halverwege om. Breng daarna op smaak met peper en zout en houdt afgedekt warm.

5 Stamp de ui en aardappelen met een aardappelstamper tot een puree. Voeg de mosterd, het grootste deel van de dille en de helft van de yoghurt toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe om de puree smeüiger te maken.

6 Verdeel de aardappelpuree, broccoli en schelvis over de borden en serveer met de overige yoghurt. Garneer met de overige dille.

