



SCHELVISFILET MET KNOFLOOK-KRIELTJES

Met sperziebonen, verse kruiden en zure room



BIESLOOK

Bieslook is een van de 'fines herbes' uit de Franse keuken. Door de lichte en verfijnde uien smaak past hij goed in een aardappelsalade.



Krieltjes



Sperziebonen *



Knoflookteen



Verse bladpeterselie *



Verse bieslook *



Schelvisfilet zonder vel *



Zure room *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Family

Eet binnen 3 dagen

Glutenvrij

Knoflook vind je in vrijwel elke keuken, je kunt er alle kanten mee op. De manier waarop je de knoflook verwerkt in het gerecht heeft invloed op de smaak. Rooster een hele knoflookteen en hij wordt wat zoet van smaak, snijd de knoflook fijn en gebruik het rauw voor een heel ander, scherper resultaat. Vandaag maak je op deze manier je aardappelen verrassend smaakvol.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: 2x pan met deksel en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet met knoflook-krieltjes**.



1 KRIELTJES KOKEN

- Zorg dat de **krieltjes** net onder water staan in een pan met deksel en voeg een snuf zout toe. Breng afgedekt aan de kook en kook de **krieltjes** in 15 – 17 minuten gaar.
- Breng een bodempje water met een snuf zout aan de kook in een andere pan met deksel voor de **sperziebonen**.



3 SNIJDEN EN BAKKEN

- Pers de **knoflook** of snijd fijn ★.
- Snijd de **verse bladpeterselie** en **bieslook** fijn.
- Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **schelvisfilet** 1 – 2 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.

★ **TIP:** In dit recept gebruik je rauwe knoflook. Vind je deze smaak te overheersend? Gebruik dan minder óf bak de knoflook mee met de schelvis.



2 SPERZIEBONEN KOKEN

- Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.
- Kook de **sperziebonen**, afgedekt, in 6 – 8 minuten beetgaar.



4 SERVEREN

- Meng de overige roomboter door de **krieltjes** en schep de **knoflook**, de **verse kruiden** en de **sperziebonen** erdoor. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **krieltjes** en de **sperziebonen** over de borden. Serveer met de **schelvis** en garneer met 1 eetlepel **zure room** per persoon.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (takjes) 23 *	2½	5	7½	10	12½	15
Verse bieslook (sprietjes) 23 *	13	26	39	52	65	78
Schelvisfilet zonder vel (120 g) 4 *	1	2	3	4	5	6
Zure room (el) 7 *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen*						
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2506 / 599	380 / 91
Vetten (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,7
Koolhydraten (g)	69	10
Waarvan suikers (g)	3,8	0,6
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	0,2	0,0


ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

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).