



# SCHELVISFILET IN ONTBIJTSPEK

Geserveerd met spinazie-tomaatstampot en citroenparten



Kruimige aardappelen



Citroen ✨



Schelvisfilet ✨



Ontbijtspek ✨



Tomaat ✨



Knoflookteen



Spinazie ✨

Totaal: **30** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Family

Eet binnen **3** dagen

Het zoute ontbijtspek en de frizzure citroen voelen zich als een (schel)vis in het water in combinatie met witvis. Schelvis behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen, de smaak is alleen iets sterker en het visvlees wat zachter. Onze schelvis heeft het MSC-logo, dat staat voor duurzame visserij.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan en aardappelstamper.  
Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet in ontbijtspek**.



## 1 AARDAPPELEN KOKEN

Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



## 2 VIS KLAARMAKEN

Rasp ondertussen de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in parten ★. Wrijf de **schelvisfilet** in met ¼ tl **citroenrasp** per persoon, peper en zout. Wikkel 2 plakken **ontbijtspek** om elke **schelvisfilet**.



## 3 SNIJDEN EN BAKKEN

Snijd de **tomaat** in blokjes en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de **knoflook** en de **spinazie**, eventueel in delen, 4 – 5 minuten. Voeg de tomatenblokjes toe en bak nog 2 – 3 minuten ★★.



## 4 VIS BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de in spek gewikkelde **schelvis** 2 – 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar het bakvet in de pan.



## 5 STAMPPOT MAKEN

Stamp de **aardappelen** samen met de roomboter en mosterd met een aardappelstamper tot puree. Meng de **spinazie** en **tomaat** door de puree, schenk het bakvet van de **schelvis** erbij, meng goed en breng op smaak met peper en zout.

★★**TIP:** Komt er veel vocht uit de tomaten of spinazie? Laat het spinaziemengsel dan voor het mengen met de aardappelen uitlekken in een vergiet.



## 6 SERVEREN

Servere de **schelvis** met de spinaziestamppot en de **citroenparten**.

★**TIP:** Houd je niet van citroenrasp, maar wel van het frisure sap? Laat de rasp dan achterwege en knijp vlak voor serveren (of aan tafel) de citroenpartjes over de vis uit. Je kunt ook een beetje citroensap door de puree mengen. Doe dit pas aan tafel, als het lang staat wordt het een beetje bitter.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruidige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Citroen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Schelvisfilet (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek (plakje) *	2	4	6	8	10	12
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	426 / 102
Vet totaal (g)	30	5
Waarvan verzadigd (g)	12,1	1,9
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	6,1	1,0
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	1,0	0,2

## ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

✳**WEETJE:** Wist je dat dit gerecht bijna net zoveel calcium bevat als een beker melk? Dat komt vooral door de spinazie. Ook bevat dit gerecht veel kalium, een belangrijke mineraal voor een gezonde bloeddruk.

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



WEEK 35 | 2019