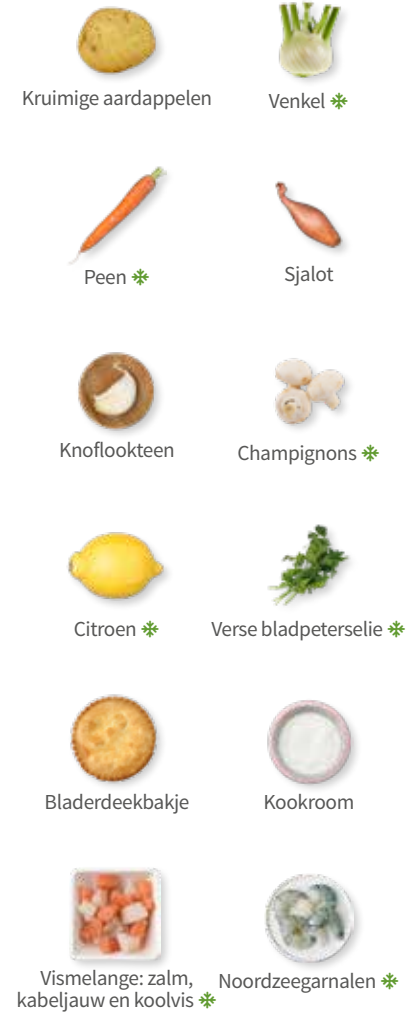




VOL-AU-VENT VAN VISMELANGE EN NOORDZEEGARNALEN MET WORTEL, VENKEL EN CHAMPIGNONS



45 min

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Vandaag kook je een variant op een Vlaamse klassieker: vol-au-vent of ook bekend als koninginnenhapje. Een pastetje dat vaak wordt gevuld met een combinatie van kippenragout, gehaktballetjes en paddenstoelen. Wij houden van variatie en daarom hebben we gekozen voor een variant met vis in plaats van kip.

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, pan met deksel, garde, grote pan met deksel en aardappelstamper.
Laten we beginnen met het koken van de **vol-au-vent** van **vismelange** en **Noordzeegarnalen**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de **aardappelen**. Schil de **aardappelen**, snijd in grove stukken en kook, afgedekt, 12 – 15 minuten. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd in smalle reepjes en bewaar het eventuele venkelloof. Snijd de **wortel** in dunne, halve plakjes. Snipper de **sjalot** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **champignons** in kwarten.



4 VOL-AU-VENT MAKEN

Verlaag het vuur, voeg 1/3 van de visbouillon toe aan de bloem en roer met een garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal dit nog 2 keer met de overige bouillon ★. Roer de saus glad en voeg de **room** en 1/2 tl mosterd per persoon toe. Meng de **groenten** door de saus en kook nog 5 minuten zachtjes. Voeg, vlak voor serveren, de **vismelange** toe en laat 1 – 2 minuten garen in de saus. Breng op smaak met **citroensap**, peper en zout.



2 GROENTEN BEREIDEN

Verhit 1 el roomboter per persoon in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **sjalot** en de **knoflook** in 1 – 2 minuten glazig. Voeg de **venkel** en de **wortel** toe en bak nog 8 – 10 minuten. Voeg na 5 minuten ook de **champignons** toe.



5 PUREE MAKEN

Stamp ondertussen de **aardappelen** met een **aardappelstamper** tot een grove puree. Voeg 1/2 el roomboter per persoon en een scheutje melk toe en roer door. Voeg dan 1 tl mosterd per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Roer dan de helft van de **bladpeterselie** door de puree.



3 VOL-AU-VENT VOORBEREIDEN

Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de andere helft in partjes. Snijd de **bladpeterselie** grof. Bak de **bladerdeegbakjes** 5 – 10 minuten in de oven. Verhit 1 el roomboter per persoon in een grote pan met deksel op gemiddeld vuur en voeg er 1 el bloem per persoon aan toe. Laat droogkoken, tot de bloem begint te geuren.



6 SERVEREN

Zet de **bladerdeegbakjes** op de borden en vul ze met de helft van de saus. Serveer de andere helft van de saus op het bord. Verdeel ook de puree over de borden. Garneer de vol-au-vent met de **Noordzeegarnalen** en de overige **bladpeterselie**. Verdeel de **citroenpartjes** over de borden en garneer met het venkelloof.

★ TIP: Liever een dikkere of dunner saus? Proef goed en voeg naar wens meer of minder bouillon toe.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruidige aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Venkel (st) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Peen (g) *	50	100	150	200	250	300
Sjalot (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Knoflookteen (st)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Champignons (g) *	60	125	180	250	305	375
Citroen (st) *	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Verse bladpeterselie (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Bladerdeegbakje (st) 1) 7) 13) 17) 20) 22) 24) 25)	1	2	3	4	5	6
Kookroom (ml) 7)	25	50	75	100	125	150
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis (g) 4) *	130	260	390	520	650	780
Noordzeegarnalen (g) 2) *	25	50	75	100	125	150

Zelf toevoegen

Visbouillon (ml)	175	350	525	700	875	1050
Roomboter (el)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Mosterd (tl)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4284 / 1024	449 / 107
Vetten (g)	57	6
Waarvan verzadigd (g)	33,5	3,5
Koolhydraten (g)	78	8
Waarvan suikers (g)	11,5	1,2
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	42	5
Zout (g)	3,5	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 2) Schaaldieren 4) Vis 7) Melk/lactose 13) Lupine
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 22) Noten 24) Mosterd 25) Sesam

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

