



WIJTINGFIET EN BATAAT-WORTELPUREE

Met prei en oregano



SYNERA BLANCO

Het zoetje van de stamppot vraagt om een aromatische, iets bloemige witte wijn. Synera blanco is daarom de ideale wijn.



Peen *



Bataat



Knoflook



Prei *



Oregano



Hazelnoten



Citroen



Wijtingfilet met vel *

- Totaal: **30-35** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **3** dagen
- Lactosevrij
- Original
- Family
- Calorie-focus
- Glutenvrij

Wijting is een roofvis en behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen. De wijting wint de laatste tijd enorm aan populariteit en staat steeds vaker op het menu in de betere restaurants. Jouw wijting werd gevangen in Noord-Schotland en combineert heel lekker met prei.

BEGIN — GOED

BENODIGHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **wijtingfilet en bataat-wortelpuree met prei en oregano**.



1 KOKEN

Kook 400 ml water per persoon in een pan met deksel voor de peen en bataat. Snijd de **peen** in dunne plakken. Kook de peen 20 minuten in de pan met deksel. Schil ondertussen de **bataat** en snijd in grove blokken. Voeg na 10 minuten de **bataat** toe aan de **peen**. Giet zodra beide gaar zijn af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



4 VIS BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **wijtingfilet** 3 minuten op de kant met vel. Breng op smaak met peper en zout en bak 1 - 2 minuten op de andere kant.



2 BAKKEN

Snijd of pers ondertussen de **knoflook** fijn. Snijd de **prei** in fijne ringen. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **knoflook** 1 minuut op laag vuur. Voeg de **prei**, **oregano** en 1 el water per persoon toe, breng op smaak met peper en zout en laat, afgedekt, 10 - 12 minuten zachtjes smoren.



5 STAMPEN

Stamp de **peen** en **bataat** tot een fijne puree met een aardappelstamper. Voeg de **prei** en mosterd toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel wat achtergehouden kookvocht toe om het nog smeuïger te maken.

★ TIP

De bataat maakt de stamppot erg zoet, voeg meer mosterd toe om het gerecht meer pit te geven.



3 SNIJDEN

Hak ondertussen de **hazelnoten** grof en snijd de **citroen** in parten.

★ TIP

Let je niet op je calorieën? Gebruik dan alle hazelnoten.



6 SERVEREN

Verwijder eventueel het vel van de wijting. Verdeel de stamppot over de borden, garneer met de **hazelnoten** en leg de **wijtingfilet** naast de stamppot. Serveer met een partje **citroen** om de vis naar smaak te besprenkelen met **citroensap**.

★ WEETJE

Wist je dat dit gerecht meer dan de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsvezels bevat?

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Peen (g) *	½	1	1½	2	2½	3
Bataat (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Prei (g) *	½	1	1½	2	2½	3
Oregano (tl)	1	2	3	4	5	6
Hazelnoten (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Wijtingfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2611 / 624	356 / 85
Vet totaal (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	2,6	0,4
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	29,1	4,0
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	1,2	0,2


ALLERGENEN

4) Vis 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 17 | 2017

