



WIJNBOX

Sedosa blanco

Dit heerlijke klassieke visgerecht wordt extra lekker dankzij de frisse en uitgebalanceerde smaak van deze witte Spaanse Sedosa.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 31
2016

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

Wijingfilet met ravigottesaus, krieltjes en venkelsalade

De saus is superlekker bij de wijing en krieltjes

Ravigottesaus komt oorspronkelijk uit de Franse keuken. Vinaigrette, kappertjes, ui en bieslook vormen de basis voor deze klassieke saus. Ravigottesaus is erg lekker bij vis, maar het is ook heerlijk om je gebakken krieltjes in te dippen. De Hollandse venkel zorgt dan weer voor een zoete toets.

bewaar in de koelkast



30-35 min



supersimpel



eet aan het begin



kindvriendelijk



Venkel



Wijing



Mesclun



Ravigottesaus



Krieltjes



Knoflookteen



Rode ui

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Wijting 4)	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) 15)	40	80	120	160	200	240
Ravigottesaus (g) 1) 3) 6) 10) 15)	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis
6) Soja 10) Mosterd 15)
Kan sporen bevatten van
pinda's, noten en selderij

Benodigheden

Wok of hapjespan met
deksel, koekenpan,
saladekom

Voedingswaarden 670 kcal | 27 g eiwit | 65 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 9 g vezels



1 Was de krieltjes grondig, snijd grote krieltjes in kwarten en kleine doormidden. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de krieltjes, afgedekt, 25 – 30 minuten op middelhoog vuur. Roer regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 20 minuten de deksel van de pan.



2 Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn en snipper de rode ui. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd vervolgens in dunne repen.

3 Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de venkel 8 minuten. Voeg halverwege de knoflook en rode ui toe. Bewaar daarna in een saladekom.



4 Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en bak de wijting 2 – 3 minuten per kant als de krieltjes bijna klaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.

5 Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn en honing. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de mesclun en de dressing toe aan de saladekom en schep om.

6 Verdeel de wijting, krieltjes en salade over de borden en serveer met de ravigottesaus.



Tip! De Hollandse venkel heeft een anijsachtige smaak. Door de groente te bakken wordt de smaak zachter. Houd je erg van anijs? Bak de venkel dan wat korter.