



# GEBAKKEN HEEKFILET MET AARDAPPELSALADE

Met radijs, paprika en olijvencrème



## LAVILA BLANC

Deze wijn uit de Franse Gascogne is gemaakt van ugni-blanc- en colombarddruiven, die 's nachts worden geoogst om de frisheid te behouden. Het resultaat is een sappige, bleekgele wijn met aroma's van limoen, lychee en een vleugje witte peper.



Nicola aardappelen



Rode paprika ✨



Radijs ✨



Lente-ui ✨



Heekfilet met vel ✨



Olijvencrème ✨

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

Heekfilet is een witvis met een milde smaak. In dit gerecht bak je de vis op het vel en serveer je hem bij een kleurrijke salade van radijs, lente-ui en aardappelen. De crème van groene olijven, kappertjes en crème fraîche is speciaal voor ons gemaakt en geeft de aardappelsalade een romige twist.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken heekfilet met aardappelsalade**.



## 1 AARDAPPELEN KOKEN

Schil de **aardappelen** of was ze grondig 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 daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



## 4 VIS BAKKEN

Dep ondertussen de **heekfilet** droog met keukenpapier. Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **heekfilet** 1 – 2 minuten op het vel. Verlaag het vuur en bak de **heekfilet** nog 1 – 2 minuten op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.



## 2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd ondertussen de **paprika** in kleine blokjes. Snijd de **radijs** in dunne plakken en het **radijsblad** klein. Snijd de **lente-ui** in ringen en houd de witte delen apart van de groene. Meng de **radijs**, het **radijsblad** en het grootste deel van het groen van de **lente-ui** in een saladekom ★.

★ **TIP:** Houd je niet van rauwe lente-ui? Bak dan alle ui in stap 3.



## 5 SALADE MENGEN

Voeg de **aardappelen** en **olijvencrème** toe aan de saladekom ★★. Meng en breng op smaak met peper en zout.

★★ **TIP:** Voeg eventueel 1 tl mosterd per persoon toe aan de salade voor iets meer pit.



## 3 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de **paprika** 4 – 5 minuten op hoog vuur. Voeg in de laatste minuut de witte delen van de **lente-ui** toe, blus af met de witte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Voeg toe aan de saladekom en maak de koekenpan schoon.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelsalade** over de borden. Garneer met het overige groen van de **lente-ui** en serveer met de **heekfilet**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Radijs (st) *	5	10	14	19	24	28
Lente-ui (st) *	1½	3	4½	6	7½	9
Heekfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijvencrème (g) 7) 10) *	40	80	120	160	200	240
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g


Energie (kJ/kcal)	2158 / 516	416 / 99
Vet totaal (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,2
Koolhydraten (g)	47	9
Waarvan suikers (g)	8,5	1,6
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	24	5
Zout (g)	1,2	0,2

## ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose 10) Mosterd

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).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 19 | 2018

