



Gebakken heekfilet met kleurrijke aardappelsalade

Met groene-olijvencrème



VARAS ROSÉ

.....
Wit zou ook goed passen bij de heekfilet, maar vanwege de uitgesproken smaak van de olijvencrème kiezen wij in dit geval voor een karaktervolle rosé uit Portugal.



Nicola aardappelen



Rode paprika



Radijs ✨



Lente-ui ✨



Heekfilet met vel ✨



Olijvencrème ✨

Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

.....
Heek is een witvis met een zachte, milde smaak. In dit gerecht serveer je de vis met een kleurrijke salade van radijs, lente-ui en aardappelen. Door de olijvencrème toe te voegen geef je de salade een onverwachte twist.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom en koekenpan.

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



1 AARDAPPELEN KOKEN

Schil of was de **aardappelen** (nicola) 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.



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 $\frac{3}{4}$ deel van het groen van de **lente-ui** in een saladekom (zie tip).



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in de 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.



4 VIS BAKKEN

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



5 SALADE MENGEN

Voeg de **aardappelen** en **olijvencrème** toe aan de saladekom (zie tip). Meng en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

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

★ TIP

Houd je niet van rauwe lente-ui? Bak dan ook de groene delen met de witte delen mee in stap 3.

★ TIP

Voeg voor iets meer pit 1 tl mosterd per persoon toe aan de salade.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode paprika (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Radijs (st) *	5	10	14	19	24	28
Lente-ui (st) *	$1\frac{1}{2}$	3	$4\frac{1}{2}$	6	$7\frac{1}{2}$	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)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Witte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2171 / 519	414 / 99
Vet totaal (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	11,4	2,2
Koolhydraten (g)	47	9
Waarvan suikers (g)	7,5	1,4
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.



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 32 | 2017

