



# Gebakken zeebaars met salieboter

Met tomaat, prei en kerrie-aardappelen



## PREI

Het grootste deel van een prei groeit onder de grond en is daardoor wit. Gooi het groene gedeelte vooral niet weg, het zit vol vitaminen!



Vastkokende aardappelen



Kerriepoeder



Prei \*



Rode cherrytomen \*



Knoflookteen



Verse salie \*



Zeebaarsfilet met vel \*



Totaal: 35-40 min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen 3 dagen



Family

Kruidenboter is verrassend makkelijk zelf te maken. Meer dan roomboter, verse kruiden en een beetje spierkracht heb je niet nodig. In dit recept breng je de boter op smaak met salie, een kruid dat uitstekend bij de zeebaarsfilet past. Tip: zorg dat je de roomboter ruim van tevoren op kamertemperatuur laat komen, zo is hij een stuk makkelijker te mengen.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x bakplaat met bakpapier, koekenpan en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken zeebaars met salieboter**.



## 1 AARDAPPELEN BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en haal de boter uit de koelkast ★. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Meng de **aardappelen** op een bakplaat met bakpapier met de helft van de olijfolie en het **kerrie-poeder**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak de **aardappelen** 30 – 35 minuten in de oven, of totdat ze knapperig zijn.



## 4 BAKKEN, MENGEN EN DEPPEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **prei** in 5 – 7 minuten zacht. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **prei** uit de koekenpan en houd eventueel warm in aluminiumfolie. Meng ondertussen in een kleine kom de boter, de **salie** en de **knoflook** met een vork. Dep de **zeebaarsfilet** droog met keukenpapier.



## 2 GROENTEN SNIJDEN

Was ondertussen de **prei** en snijd het witte en het lichtgroene deel in dunne ringen. Snijd de **rode cherrytomaten** in kwarten. Pers of snijd de **knoflook** fijn en snijd de blaadjes **verse salie** zo fijn mogelijk.

★**TIP:** Haal, indien mogelijk, de boter al 2 uur van tevoren uit de koelkast. Als de boter zacht is, kun je de salie er makkelijker doorheen mengen.



## 5 ZEEBAARS BAKKEN

Verhit in dezelfde koekenpan een ½ el van de **salieboter** per persoon op middelhoog vuur en bak de **zeebaarsfilet** 2 – 3 minuten op het vel. Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 minuut op de andere zijde ★★. Bestrooi met peper en zout. Voeg de overige **salieboter** en 1 el water per persoon toe aan de koekenpan en bak nog 1 minuut.



## 3 TOMATEN IN DE OVEN

Verdeel de **cherrytomaten** over een andere bakplaat met bakpapier en bestrooi met peper, zout en ½ tl suiker per persoon of meer naar smaak. Bak de **tomaten** de laatste 10 minuten mee met de **aardappelen** in de oven.



## 6 SERVEREN

Serveer de **zeebaarsfilet** met de gekruide **aardappelen**, de **prei** en de **cherrytomaten**. Besprenkel met het bakvet uit de koekenpan.

★★**TIP:** Beweeg de vis tijdens het bakken op het vel niet te veel heen en weer in de pan, maar druk hem zo nu en dan voorzichtig aan met een spatel. Zo wordt het vel extra knapperig.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kerrie-poeder (tl) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse salie (blaadjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Zeebaarsfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
*Zelf toevoegen						
Roomboter* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker* (tl)	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2573 / 615	426 / 102
Vet totaal (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	9,0	1,5
Koolhydraten (g)	59	10
Waarvan suikers (g)	6,3	1,0
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,3	0,0

## ALLERGENEN

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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).