



Gebakken zeebaars met zelfgemaakte salieboter

met prei, champignons en kerrie-aardappelen



Vastkokende aardappelen



Kerriepoeder



Knoflookteen



Prei *



Champignons *



Verse salie *



Zeebaarsfilet met huid *

Totaal: 45 min.

Family

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

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

Bakplaat met bakpapier, 2x kleine kom, 2x koekenpan en keukenpapier.

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



1 AARDAPPELEN BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en haal de roomboter uit de koelkast. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Meng in een kleine kom per persoon ½ el olijfolie met ½ tl **kerriepoeder** ★. Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de kerrie-olie. 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 KRUIDENBOTER MAKEN

Meng ondertussen in een kleine kom de boter, de **salie** en de overige **knoflook** met een vork. Dep de **zeebaarsfilet** droog met keukenpapier.



2 GROENTEN SNIJDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **prei** in dunne ringen en de **champignons** in plakjes. Snijd de **salie** fijn.



5 ZEEBAARS BAKKEN

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

★★**TIP:** Houd je niet zo van kerrie? Voeg dan minder of zelfs helemaal geen kerrie toe aan de olie.



3 BAKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de helft van de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **prei**, **champignons** en witte balsamicoazijn toe en bak de **groenten** in 5 – 7 minuten zacht. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Serveer de **zeebaarsfilet** met de **aardappelen** en de gegrilde **groenten**. Besprenkel met het bakvet uit de koekenpan.

★★**TIP:** Zorg ervoor dat je de vis niet beweegt als je hem op de huid bakt. Druk hem met een spatel voorzichtig tegen de bodem van de koekenpan – zo wordt het huidje lekker krokant.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Verse salie (g) *	5	10	15	20	25	30
Zeebaarsfilet met huid (st) 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
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2406 / 575	404 / 97
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	8,5	1,4
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	4,5	0,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	0,2	0,0

ALLERGENEN

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh