



Heekfilet met aardappelschijfjes en prei

Met rode ui en dillemayonaise



SYNERA BLANCO

Synera Blanco is een frisse, fruitige wijn met een tikje kruidigheid van de macabeo druif. Dit gaat goed samen met de kabeljauw en dillemayonaise.



Aardappelschijfjes *



Rode ui



Prei *



Heekfilet met vel *



Verse dille *



Mayonaise *

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Eet binnen 3 dagen

De aardappelschijfjes zijn al voorgegaard en hoef je alleen nog goudbruin en knapperig te bakken. Daar hoort natuurlijk mayonaise bij, die je in dit recept mengt met verse dille, waardoor deze ook goed bij de vis past. Vis en dille vormen een klassieke combinatie die je veel ziet in de Scandinavische keuken, het kruid geeft een verfijnde smaak aan visgerechten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Koekenpan met deksel, hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **heekfilet met aardappelschijfjes en prei**.



1 VOORBEREIDEN

- Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de **aardappelschijfjes**, afgedekt, 16 – 17 minuten op middelhoog vuur. Haal de laatste 5 minuten de deksel van de pan.
- Snipper de **rode ui**.
- Snijd de **prei** in halve ringen.



3 BAKKEN EN MENGEN

- Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout.
- Verhit de overige olijfolie in een andere koekenpan en bak de **heekfilet** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur.
- Hak de **dille** fijn en meng met de **mayonaise**.
- Giet de gestoofde **prei** af en meng met de overige roomboter, peper en zout ★.



2 PREI STOVEN

- Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan met deksel en fruit de **ui** en de **prei** 1 minuut op hoog vuur.
- Voeg zoveel water toe dat de **prei** tot de helft onderstaat. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en laat 6 - 8 minuten afgedekt stoven.



4 SERVEREN

- Verdeel de **heekfilet**, de **aardappelschijfjes** en de gestoofde **prei** over de borden. Serveer met de **dillemayonaise**.

★ **TIP:** Door na het stoven van de prei een klontje boter toe te voegen wordt hij heerlijk zacht en romig van smaak.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aardappelschijfjes (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Verse dille (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2941 / 703	466 / 111
Vetten (g)	44	7
Waarvan verzadigd (g)	12,0	1,9
Koolhydraten (g)	47	7
Waarvan suikers (g)	9,2	1,5
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	1,7	0,3


ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 05 | 2018

