



# HELE ZEEBAARS MET FRISZURE VENKELSALADE MET AARDAPPELSCHIJFJES EN KAPPERTJES



Venkel



Citroen \*



Vastkokende aardappelen



Paprikapesto \*



Zeebaars \*



Knoflookteen



Mini-romatomen \*



Kappertjes \*



Vers basilicum \*



50 min



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Vandaag staat er een hele vis op het menu. Dat klinkt misschien spannend, maar de zeebaars wordt geleverd zonder kop en staart en de bereiding is heel eenvoudig. Bij de vis krijg je een aluminium bakje dat je zó in de oven schuift of op het barbecuerooster zet. Het visvlees van de zeebaars heeft een fijne structuur en een milde smaak. Door citroen en knoflook bij de vis te leggen, wordt hij extra smaakvol.

## BENODIGDHEDEN

Saladekom en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **hele zeebaars met frizure venkelsalade**.



### 1 VENKELSALADE MAKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in fijne reepjes. Snijd het eventuele **venkeloef** fijn. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de overige **citroen** in plakken. Meng in een saladekom de **venkel** met de suiker, het **citroensap** en de witte balsamicoazijn. Breng op smaak met peper en zout en laat (zo lang mogelijk) intrekken.



### 4 ZEEBAARS BAKKEN

Leg de **knoflook**, **citroenplakjes** en **mini-romatomaatjes** bij de **zeebaars**. Breng op smaak met peper en zout en bak 15 – 20 minuten in de oven, of tot de **zeebaars** gaar is.



### 2 AARDAPPEL BEREIDEN

Was en schil de **aardappelen**. Snijd in schijfjes van ongeveer ½ cm dik. Scheur per persoon een stuk aluminiumfolie van ongeveer 30 bij 30 cm af. Leg de aardappelschijfjes in het midden van het aluminiumfolie en verdeel de **paprikapesto** erover. Breng op smaak met peper en zout, vouw het pakketje goed dicht en bak 30 – 40 minuten in de oven.



### 5 MENGEN EN SCHEUREN

Voeg de helft van de **kappertjes** toe aan de venkelsalade. Scheur het **basilicum** klein.



### 3 ZEEBAARS VOORBEREIDEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Leg de **zeebaars** in het meegeleverde ovenschaaltje. Smeer de **zeebaars** in met de olijfolie en breng op smaak met ruim peper en zout.



### 6 SERVEREN

Leg de **aardappelpakketjes** op de borden en zet de bakjes met **zeebaars** erbij. Garneer de **zeebaars** met de overige **kappertjes** en het **verse basilicum**. Serveer met de venkelsalade.

★**TIP:** Let op: er zitten nog graten in de vis.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

|                             | 1P         | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|-----------------------------|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Venkel (st) *               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Citroen (st) *              | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Vastkokende aardappelen (g) | 200        | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Paprikapesto (g) 7) 8) *    | 25         | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Zeebaars (st) 4) *          | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Knoflookteen (st)           | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Mini-romatomen (g) *        | 100        | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Kappertjes (g) *            | 20         | 40  | 60  | 80  | 100  | 120  |
| Vers basilicum (g) *        | 5          | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Zelf toevoegen              |            |     |     |     |      |      |
| Olijfolie (el)              | 1          | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Witte balsamicoazijn (el)   | 2          | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Suiker (tl)                 | 2          | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Peper & zout                | naar smaak |     |     |     |      |      |

\* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2661 / 636 | 380 / 91  |
| Vetten (g)            | 21         | 3         |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,0        | 0,6       |
| Koolhydraten (g)      | 61         | 9         |
| Waarvan suikers (g)   | 22,2       | 3,2       |
| Vezels (g)            | 10         | 1         |
| Eiwit (g)             | 42         | 6         |
| Zout (g)              | 1,9        | 0,3       |

#### ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose 8) Noten

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

