



KABELJAUW MET BOSUI-YOGHURTSAUS

Met bospeen en aardappeltjes uit de oven



ESPIGA BRANCO

Dit is een klassiek visgerecht. Daar past deze lichtkruidige Portugese witte wijn perfect bij.



Kabeljauwfilet *



Bosui *



Volle yoghurt *



Aardappelpartjes met schil *



Bospeen *

- Totaal: **25-30** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **3** dagen
- Glutenvrij
- Original
- Family
- Quick & Easy

Voor dit gerecht bak je de aardappelpartjes in de schil in de oven. Voor extra gemak zijn ze al klaar voor het bakken. De zachte kabeljauw serveer je samen met zoete bospeen uit de oven. Je maakt het helemaal af met een frisse saus van yoghurt en bosui.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **kabeljauw met bosui-yoghurtsaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de bospeen. Verdeel ondertussen de **aardappelpartjes** over één helft (vanwege de bospeen die erbij komt) op een bakplaat met bakpapier.



2 GROENTEN SNIJDEN

Snijd de **bospeen** in de lengte doormidden en vervolgens in de lengte in kwarten. Kook de **bospeen**, afgedekt, 10 minuten op middellaag vuur. Giet daarna af en verdeel de **bospeen** over de andere helft van de bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak samen met de **aardappelpartjes** 15 - 18 minuten in de oven of totdat ze goudbruin kleuren.



4 BOSUI BAKKEN

Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de overig **bosui** 1 minuut.



5 VIS BAKKEN

Voeg de **kabeljauw** toe aan de koekenpan en bak 2 - 3 minuten aan elke kant op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3 YOGHURTSAUS MAKEN

Snijd ondertussen de **bosui** in fijne ringen. Meng de **yoghurt**, mosterd en extra vierge olijfolie en een deel van de **bosui** in een kom en bewaar apart.



6 SERVEREN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelpartjes** over de borden en serveer met de **kabeljauw** en bosui-yoghurtsaus.



TIP

Weinig tijd? Kook alleen de bospeen en bak ondertussen de aardappelpartjes knapperig in de oven of koekenpan.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aardappelpartjes met schil (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bospeen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Bosui (st) *	2	4	6	8	10	12
Volle yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Kabeljauwfilet (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el) *	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el) *	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl) *	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el) *	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2803 / 670	428 / 102
Vet totaal (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	10,0	1,5
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	15,5	2,4
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 15 | 2017

