



ROMIGE AARDAPPELSCHOTEL MET KABELJAUW EN SPEKJES

Met vers geraspte nootmuskaat



CABRIZ BRANCO

Het zachtkruidige van deze wijn past heerlijk bij de nootmuskaat, terwijl het frisse citrusaroma goed combineert met de kabeljauw.



Milva aardappelen



Prei *



Nootmuskaat



Spekblokjes *



Kabeljauwfilet zonder vel *

Totaal: **35-40** min.

Family

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Wat is er lekkerder in de winter dan een hartverwarmende ovenschotel? Deze romige aardappelschotel bevat vis én vlees, geen voor de hand liggende combinatie misschien, maar witvis en spek gaan heel goed samen. De nootmuskaat zorgt voor een subtiele kruidige noot en dat niet alleen, wist je dat deze specerij allerlei gezondheidsvoordelen heeft?

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, **fijne rasp**, wok of hapjespan, soep- of sauspan, garde en ovenschaal.

Laten we beginnen met het koken van de **romige aardappelschotel met kabeljauw en spekjes**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden, bereid de bouillon en breng 400 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Schil de **aardappelen** (milva) en snijd in plakken van ½ cm dik. Kook de **aardappelen**, afgedekt, 10 – 13 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



4 ROOMSAUS BEREIDEN

Laat ondertussen het grootste deel van de roomboter smelten in een soep- of sauspan op middellaag vuur. Voeg de bloem toe en bak al roerend 1 minuut tot een soort bal ontstaat (dit is een roux). Voeg de helft van de bouillon toe en roer stevig met een garde tot de bouillon is opgenomen. Herhaal deze handeling met de overige bouillon en voeg ook de melk toe. Breng aan de kook en laat nog 1 minuut zachtjes koken ★★.



2 SNIJDEN EN RASPEN

Snijd ondertussen de **prei** in fijne ringen en rasp de **nootmuskaat** met een fijne rasp ★.

★ **TIP:** In dit gerecht rasp je zelf een bol nootmuskaat fijn. We hebben de hoeveelheid nootmuskaat laag gehouden omdat het een vrij intense smaak heeft. Fan van nootmuskaat? Voeg dan gerust meer toe!



5 IN DE OVEN

Breng de saus op smaak met de **nootmuskaat**, peper en zout en meng met de **prei** en **spekblokjes** in de wok of hapjespan. Vet een ovenschaal in met de overige roomboter. Schep de **aardappelschijfjes** in de ovenschaal en verdeel de **prei**, **spekjes** en saus erover. Leg de **kabeljauw** erop. Breng de **vis** op smaak met peper en zout en bak 8 – 10 minuten in de oven, of tot de **vis** gaar is.



3 SPEK EN PREI BAKKEN

Verhit een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** 2 minuten. Voeg de **prei** toe en bak nog 3 minuten. Breng op smaak met peper.



6 SERVEER

Verdeel de **aardappel-preischotel** met **kabeljauw** over de borden en garneer eventueel met extra geraspte **nootmuskaat**.

★★ **TIP:** Melk kan schiften wanneer het op een te hoge temperatuur verhit wordt. Let daarom op dat je de saus zachtjes laat koken, en niet op hoog vuur zet.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Milva aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Nootmuskaat (tl)	1	2	3	4	5	6
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Kabeljauwfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	100	200	300	400	500	600
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Bloem* (el)	1	2	3	4	5	6
Melk* (ml)	25	50	75	100	125	150
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2661 / 636	256 / 85
Vet totaal (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	12,9	1,7
Koolhydraten (g)	65	9
Waarvan suikers (g)	10,9	1,5
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	2,2	0,3

ALLERGENEN

4) Vis

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 15 gram spekblokjes per persoon. De overgebleven spekblokjes kun je uitbakken en bijvoorbeeld in de loop van de week in een salade of bij een gebakken ei eten.

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

🍏 HelloFRESH