



SCANDINAVISCH SALADE MET DORADEFILET

Met gebakken aardappelen



Vastkokende aardappelen



Komkommer *



Verse dille *



Sjalot



Little gem *



Doradefilet met huid *

Totaal: **35** min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

In Scandinavië zijn ze gek op dille. Dit verfijnde kruid heeft een licht anijsachtige smaak en is erg populair als smaakmaker in visgerechten. Wij hebben dit keer voor dorade gekozen. Dorade, ook wel bekend als goudbrasem, is een witvis met een volle smaak. De vis is gemakkelijk te bereiden en dat doe je vandaag door hem kort te bakken met mosterd voor extra pit.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, keukenpapier, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Scandinavische salade met doradefilet**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



2 SNIJDEN

Snijd de **komkommer** in dunne plakken. Hak de **dille** grof en snipper de **sjalot**. Snijd de **little gem** in smalle reepjes.



3 SALADE MAKEN

Meng in een saladekom de wittewijnazijn, honing, extra vierge olijfolie en ½ tl mosterd per persoon tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng vervolgens de **komkommer**, **sjalot** ★, **little gem** en de **dille** door de dressing.

★**TIP:** Houd je niet van rauwe sjalot? Bak hem dan in stap 5 mee met de doradefilet.



4 DORADE INSMEREN

Dep de **doradefilet** droog met keukenpapier. Smeer beide kanten van de **doradefilet** goed in met de overige mosterd – gebruik je handen of een kwastje. Breng op smaak met peper en zout.



5 DORADE BAKKEN

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **doradefilet** 2 – 3 minuten op de huid en 1 – 2 minuten aan de andere kant ★★. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **salade** over de borden. Meng met de **gebakken aardappelen** en leg de **mosterddorade** erop.

★★**TIP:** Zorg dat de pan goed heet is voor je de vis toevoegt, zodat de vis niet aan de bodem van de pan plakt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse dille (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Little gem (st) *	1	2	3	4	5	6
Doradefilet met huid (st) 4) *	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	3	6	9	12	15	18
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2408 / 576	409 / 98
Vet totaal (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	7,0	1,2
Koolhydraten (g)	53	9
Waarvan suikers (g)	6,9	1,2
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

4) Vis

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



WEEK 32 | 2019

