



SCHELVISFILET MET BIESLOOKSAUS

Met gebakken aardappeltjes en bospeen



EENMAAL ANDERMAAL

Elke dag je
lievelingsmaal eten
of nooit meer?



Bospeen *



Nicola aardappelen



Schelvisfilet zonder
vel *



Verse bieslook *



Volle yoghurt *



Totaal: **35-40** min.



Family



Gemakkelijk



Calorie-focus



Eet binnen **3** dagen



Glutenvrij

Schelvis is een witvis die behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen. De smaak is mild en zacht en past goed bij de klassieke combinatie van bieslook en volle zuivel. Tip: De oventijd van de aardappelen en bospeen kan langer zijn als je een combimagnetron of een elektrische oven gebruikt. Prik even met een vork om te testen of de groente gaar is, als dit gemakkelijk gaat is het klaar.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet met bieslooksaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen en bospeen. Weeg 200 g **bospeen** per persoon af. Snijd de **bospeen** in de lengte in kwarten. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in lange, smalle parten.



2 KOKEN

Kook de **bospeen** en **aardappelen** samen 10 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 IN DE OVEN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier, dep ze droog met keukenpapier en besprenkel met de olijfolie. Bak 15 – 25 minuten in de oven. Breng op smaak met peper en zout.



4 BIESLOOKSAUS MAKEN

Snijd of knip ondertussen de verse **bieslook** fijn. Meng in een kleine kom de **volle yoghurt**, de mosterd en de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.



5 VIS BAKKEN

Dep tegen het einde van de oventijd de **schelvisfilet** droog met keukenpapier. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **schelvisfilet** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur. Haal de **vis** uit de koekenpan en roer de bieslooksaus door het bakvet in de pan.



6 SERVEREN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over de borden, leg de **schelvisfilet** erop en serveer met de **bieslooksaus**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bieslook (sprietjes) 23 *	5	10	15	20	25	30
Volle yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Schelvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1½	2½	3	3½	4	4½
Mosterd* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2377 / 568	378 / 90
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,2
Koolhydraten (g)	55	9
Waarvan suikers (g)	11,9	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,4	0,1


ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

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).