



# SCHELVISFILET MET FRISSE AARDAPPEL-DILLEPUREE

Met geroosterde broccoli en crème fraîche



## MASAN BLANC

De frisse aardappel-dillepuree combineert heel goed met de citrustonen van de Masan Blanc, een Franse wijn uit de Languedoc.



Broccoli \*



Milva aardappelen



Verse dille \*



Schelvisfilet zonder vel \*



Crème fraîche \*



Totaal: 25-30 min.



Family



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Vandaag maak je een groenterijke maaltijd met een frisse puree, die kruidig en romig is door de verse dille en crème fraîche. Je serveert de geroosterde broccoli en puree met gebakken schelvis. Deze zoutwatervis is familie van de kabeljauw en heeft een delicate structuur.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet met frisse aardappel-dillepuree**.



### 1 BROCCOLI ROOSTEREN

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Leg de **broccoli** op een met bakpapier beklede bakplaat, besprenkel met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Rooster de **broccoli** 18 – 20 minuten in de oven.



### 2 AARDAPPELEN KOKEN

Schil ondertussen de **aardappelen** (milva) en snijd in gelijke stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel. Breng afgedekt aan de kook en kook in 15 – 17 minuten gaar. Giet daarna af, bewaar een klein gedeelte van het kookvocht en houd afgedekt warm.



### 3 DILLE SNIJDEN

Snijd ondertussen de **verse dille** fijn.



### 4 VIS BAKKEN

Verhit, als de aardappelen bijna gaar zijn, de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **schelvis** 4 – 5 minuten en keer halverwege om. Breng daarna op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm.



### 5 PUREE MAKEN

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg de mosterd, het grootste deel van de **dille**, de roomboter en de helft van de **crème fraîche** toe en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel een scheutje kookvocht toe om de puree smeuïger te maken.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpuree**, de geroosterde **broccoli** en de **schelvis** over de borden en serveer met de overige **crème fraîche**. Garneer met de overige **dille**.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Broccoli (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Milva aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse dille (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Schelvisfilet zonder vel (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (bakje) 7) 15) 20) *	½	¾	1	1½	1¾	2
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
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)	2807 / 671	409 / 98
Vet totaal (g)	33	5
Waarvan verzadigd (g)	16,7	2,4
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	5,5	0,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,4	0,1


#### ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 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).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 47 | 2017

