



SCHELVISFILET MET ZACHTE UI EN BOTERSAUS

met broccoli en verse kruiden



Half kruimige aardappelen



Ui



Verse bladpeterselie & bieslook *



Broccoli *



Citroen *



Schelvisfilet zonder huid *

Totaal: **30** min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Dit gerecht is geïnspireerd op de Vlaamse keuken. De schelvisfilet gaar je in de oven op een bedje van zachte ui, met een fris schijfje citroen om het af te maken. De saus maak je zelf met gesmolten roomboter, verse kruiden en een beetje bouillon.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, koekenpan, keukenpapier, ovenschaal en steelpan.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet met zachte ui en botersaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en bereid de bouillon in een pan met deksel. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een andere pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 12 – 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen ★.



4 IN DE OVEN

Schep de helft van de **uien** in een ovenschaal en leg de **schelvisfilet** erop. Breng op smaak met peper en zout en leg per persoon 1 plak **citroen** op de **schelvis**. Verdeel de overige **ui** bovenop de **schelvis** en bak 8 – 10 minuten in de oven, of tot de **schelvis** gaar is.

★**TIP:** Wil je de gekookte aardappelen meer smaak geven? Meng er dan een klontje roomboter door en breng op smaak met peper en zout.



2 UI BAKKEN

Snijd ondertussen de **ui** in dunne ringen en snijd de **bladpeterselie** en **bieslook** fijn. Verhit de helft van de roomboter in een koekenpan en bak de **ui** 6 – 8 minuten op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout. De **ui** mag licht verkleuren. Voeg halverwege de helft van de **bladpeterselie** en **bieslook** toe.



5 SAUS MAKEN

Kook ondertussen de **broccoli**, afgedekt, in 8 – 10 minuten beetgaar in de pan met bouillon. Giet de **broccoli** af, maar vang de bouillon op. Laat de **broccoli** zonder deksel uitstomen. Smelt vlak voor serveren de overige roomboter in een steelpan op middellaag vuur. Voeg een scheutje van de achtergehouden bouillon toe en breng de saus op smaak met de overige **verse kruiden**, peper en zout.



3 SNIJDEN EN VIS DROOGDEPPEN

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in kleine blokjes. Snijd de **citroen** in plakken. Dep de **schelvisfilet** droog met keukenpapier.



6 SERVEREN

Verdeel de **broccoli** en de **aardappelen** over de borden. Serveer met de **vis** en **ui** uit de oven en schenk de botersaus erover.

★**WEETJE:** Door de uien eerst te bakken en daarna verder te garen in de oven, krijgen ze een zachte, licht zoete smaak.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Half kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie & bieslook (g) *	5	10	15	20	25	30
Broccoli (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Citroen (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Schelvisfilet zonder huid (st) 4) *	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2648 / 633	354 / 85
Vet totaal (g)	27	4
Waarvan verzadigd (g)	15,9	2,1
Koolhydraten (g)	54	7
Waarvan suikers (g)	6,0	0,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

4) Vis

★**WEETJE:** Door de aardappelen en broccoli bevat dit gerecht veel ijzer, vitamine C en vezels.

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



WEEK 33 | 2019

