



# VICTORIABAARS MET BATAATPUREE

Met prei en spekjes



## VICTORIABAARS

Deze baars wordt ook wel nijlbaars genoemd en behoort tot de reuzenbaarzenfamilie. De grootste kunnen wel twee meter lang worden!



Kruimige aardappelen



Bataat



Prei \*



Rode ui



Citroen



Spekblokjes \*



Victoriabaarsfilet \*

Totaal: 30-35 min.

Glutenvrij

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Winter en stamppot horen bij elkaar en om ervoor te zorgen dat je niet de hele winter door dezelfde stamppotjes eet, zorgen wij voor variatie. Vandaag staat er een zoete stamppot met een visje op het menu – weer eens wat anders!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, rasp, hapjespan met deksel, aardappelstamper en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **victoriabaars met bataatpuree**.



## 1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen en de bataat. Weeg de **bataat** af en schil de **aardappelen** en de **bataat** of was ze grondig en snijd in grove stukken. Snijd de **prei** in dunne ringen. Snijd de **rode ui** in halve ringen. Rasp de schil van de **citroen** en pers de helft uit, snijd de andere helft in parten.



## 4 VICTORIABAARSFILET BAKKEN

Dep de **victoriabaarsfilet** droog met keukenpapier. Besprenkel elke **victoriabaarsfilet** met 1 tl **citroenrasp** en breng op smaak met peper en zout. Verhit de rest van de roomboter in dezelfde koekenpan met bakvet op middelhoog vuur en bak de **victoriabaarsfilet** 2 – 3 minuten per kant.



## 2 STOVEN EN KOKEN

Verhit ½ el roomboter per persoon in een hapjespan met deksel en roerbak de **prei** 2 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout en voeg per persoon 2 el water toe. Zet op middellaag vuur en stooft de **prei**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Schep af toe om. Kook ondertussen de **aardappelen** en **bataat** in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat staan met het deksel op de pan.



## 5 STAMPPOT MAKEN

Stamp de **bataat** en **aardappelen** tot een grove puree met een aardappelstamper. Voeg 1 el **citroensap** per persoon toe. Meng de helft van de **rode ui**, de helft van de **spekblokjes** en de gestoofde **prei** door de **stamppot**.



## 3 SPEK EN UI BAKKEN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** samen met de **rode ui** in 4 – 5 minuten knapperig. Haal uit de pan en bewaar apart. Laat het bakvet in de pan.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **stamppot** over de borden en leg de **victoriabaars** erop. Leg de **citroenpartjes** erbij en garneer met de overige **rode ui** en **spekblokjes**.

**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de spekjes. De overige spekjes kun je lekker uitbakken en verwerken in een salade in de loop van de week.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	150	300	450	600	750	900
Bataat (g)	150	300	450	600	750	900
Prei (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Spekblokjes (g) *	20	40	60	80	100	120
Victoriabaarsfilet (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2703 / 646	375 / 90
Vet totaal (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,6
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	20,2	2,8
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	31	4
Zout (g)	1,1	0,2

## ALLERGENEN

4) Vis

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).