



Vispakketje van kabeljauw met venkel en dille

Met gebakken aardappelen en komkommer met sinaasappeldressing



SYNERA BLANCO

Synera Blanco lijkt gemaakt voor dit heerlijk lichte visgerecht. De wijn is fris en aromatisch en heeft ook fruitige tonen van citrus.



Nicola aardappelen



Gedroogde tijm



Venkel *



Sinaasappel



Komkommer *



Kabeljauw zonder vel *



Verse dille *

Totaal: **40-45** min.

Discovery

Veel handelingen

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

Glutenvrij

Vandaag bereid je de kabeljauw door hem in aluminiumfolie te verpakken en in de oven te garen. Doordat de warmte en het vocht zo niet kunnen ontsnappen, stoomt de vis gaar en vang je alle smaken in het pakketje. Bij deze bereidingswijze is het niet nodig om vet of olie toe te voegen, lekker en gezond dus!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, wok of hapjespan, fijne rasp, aluminiumfolie en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **vispakketje van kabeljauw met venkel en dille**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd in parten. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **aardappelpartjes** samen met de **tijm**, afgedekt, 25 – 30 minuten op middelhoog vuur. Schep tussendoor om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 20 minuten de deksel van de pan.



4 PAKKETJES MAKEN

Verdeel de **venkel** over 1 vel aluminiumfolie per persoon. Leg daar bovenop de **kabeljauw** en 1 takje **dille** per persoon. Strooi er 1 tl **sinaasappelryasp** per persoon over en besprenkel met 1 el **sinaasappelsap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout (zie tip). Vouw de vispakketjes goed dicht en bak 11 – 14 minuten in de oven, of totdat de vis gaar is.



2 VENKEL SNIJDEN

Snijd ondertussen de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in dunne reepjes. Verhit de zonnebloemolie in een andere wok of hapjespan en bak de **venkel** 4 – 6 minuten op middelhoog vuur.



5 DRESSING MAKEN

Hak ondertussen de overige **dille** fijn. Maak in een kom een dressing van de extra vierge olijfolie, mosterd, witte balsamicoazijn, honing, **dille**, 2 el **sinaasappelsap** per persoon en breng op smaak met peper en zout. Meng de **komkommer** met de dressing.

★TIP

Houd je van pittig? Voeg dan wat tabasco of rode peper toe aan de vispakketjes.



3 KOMKOMMER SCHAVEN

Rasp ondertussen de oranje schil van de **sinaasappel** en pers de **sinaasappel** uit. Snijd of schaaf de **komkommer** in de lengte in lange linten.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpartjes** en het vispakketje over de borden (pas op: er komt hete stoom uit!). Serveer met de komkommersalade.

★TIP

Let je op je calorie-inname? Gebruik dan geen extra vierge olijfolie in de dressing. Kook de aardappelpartjes of maak een aardappelpuree met alleen bouillon.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Sinaasappel (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauw zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Verse dille (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2502 / 598	379 / 90
Vet totaal (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	3,4	1
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	10,3	2
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	0,5	0

ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 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 37 | 2017

HelloFRESH