



VISPAKKETJE VAN SCHELVIS MET ZEEKRAAL

Met tomaat, aardappelpuree en dille



SYNERA BLANCO

Deze wijn uit Catalonië is gemaakt van macabeo en chardonnay. Die eerste druif zorgt voor kruidigheid in deze frisse, fruitige wijn met aroma's van peer, appel, banaan, sinaasappel, witte bloemen zoals jasmijn en een vleugje anijs.



Agria aardappelen



Tomaat *



Schelvisfilet *



Zeekraal *



Sjalot



Knoflook



Verse dille *



Citroen

Totaal: 20-25 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 3 dagen

Zeekraal is een groente die op zilte of brakke grond groeit, bijvoorbeeld aan de rand van de zee. Deze knapperige plant is het lekkerst als je hem rauw eet of kort bakt. Zeekraal heeft een zilte smaak, extra zout toevoegen is dus meestal niet nodig. Was deze zeeegroente niet in kraanwater; de groente kan smaak en textuur verliezen omdat het zout water gewend is. Lees er meer over op onze blog.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, aluminiumfolie, wok of hapjespan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **vispakketje van schelvis met zeekraal**.



1 AARDAPPELEN BEREIDEN

Verwarm de oven op 220 graden. Schil de **aardappelen** of was grondig en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet af, bewaar een beetje van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



2 VISPAKKETJE MAKEN

Snijd ondertussen de **tomaat** in plakken. Dep de **schelvis** droog met keukenpapier en leg elk stuk **schelvis** op 1 vel aluminiumfolie per persoon. Leg er dakpansgewijs de **tomaat** op. Besprenkel met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Vouw het vispakketje goed dicht en bak 11 – 13 minuten in de oven.



3 SCHOONMAKEN EN SNIJDEN

Maak ondertussen de **zeekraal** schoon met keukenpapier. Snipper de **sjalot** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **dille** fijn en bewaar apart. Snijd de **citroen** in partjes.



4 ZEEKRAAL BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan en bak de **sjalot** en **knoflook** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **zeekraal** toe en roerbak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper.



5 PUREE MAKEN

Stamp de **aardappelen** tot een fijne puree met een aardappelstamper. Voeg de roomboter en een scheutje melk en/of kookvocht toe om het smeugig te maken. Meng vervolgens de helft van de **dille** door de puree en breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **zeekraal** en **aardappelpuree** over de borden. Garneer de puree met de overige **dille** en serveer met het **vispakketje** en de **citroenpartjes**.

TIP: Door de vis in een pakketje te garen, heb je minder olie nodig waardoor het gerecht minder calorieën bevat. Wil je het gerecht nog slanker maken? Kook de aardappelen voor de stampot dan in bouillon en laat de boter achterwege.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Agria aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Tomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Schelvisfilet (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zeekraal (g) *	65	130	195	260	325	390
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Verse dille (takjes) 23) *	2	3	4	5	6	7
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk*						scheutje
Peper & zout*						naar smaak

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2351 / 562	331 / 79
Vet totaal (g)	24	3
Waarvan verzadigd (g)	6,3	0,9
Koolhydraten (g)	63	9
Waarvan suikers (g)	12,2	1,7
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,6	0,2


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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 18 | 2018

