



Vispannetje met kabeljauw, prei en room

met aardappelpuree



Ui



Prei *



Nootmuskaat



Paprikapoeder



Slagroom *



Kabeljauwfilet zonder
huid *



Rode cherrytomaten *



Geraspte belegen
kaas *



Kruimige aardappelen

Totaal voor 2 personen:
45 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Heb je weleens een Vlaams vispannetje geproefd? Zacht, romig en zo smaakvol. Een vispannetje wordt vaak gestoofd in de oven: op deze manier blijft het lekker sappig. De zachte smaak van de kabeljauw is goed te combineren met verschillende ingrediënten. Door hem te garen met cherrytomaten, prei, roomsaus en belegen kaas neemt hij deze smaken goed op.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **vispannetje met kabeljauw, prei en room**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de **ui** in fijne halve ringen. Snijd de **prei** in dunne ringen. Rasp met een fijne rasp een mespuntje per persoon van de **nootmuskaat**. Verhit ½ el roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **prei** 4 – 6 minuten, haal uit de koekenpan en leg in een ovenschaal ★.



2 STOVEN

Verhit opnieuw ½ roomboter per persoon in dezelfde koekenpan op middelmatig vuur en fruit de **ui** 1 – 2 minuten. Voeg het **paprikapoeder** toe en bak 1 – 2 minuten mee. Blus de **ui** af met ½ el witte wijnazijn per persoon en de **slagroom**. Roer goed en laat 4 – 5 minuten inkoken. Breng op smaak met peper, zout en **nootmuskaat**.



3 VISPANNETJE MAKEN

Dep ondertussen de stukken **kabeljauw** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Halveer de **cherrytomaten**. Leg de **kabeljauw** in de ovenschaal met de **prei** en voeg de **cherrytomaten** toe. Giet de roomsaus erover en bestrooi met de **belegen kaas**. Zet het vispannetje 20 – 25 minuten in de oven, tot de **kabeljauw** gaar is.



4 AARDAPPELEN KOKEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Schil of was de **aardappelen** en snijd ze in grove stukken. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.



5 PUREE MAKEN

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een puree. Voeg ½ el roomboter per persoon en een scheutje melk of kookvocht toe om het smeug te maken. Voeg 1 tl mosterd per persoon toe en breng op smaak met peper, zout en **nootmuskaat**.



6 SERVEREN

Verdeel het vispannetje over de borden en serveer met de aardappelpuree.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	2	2
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Slagroom (ml) 7 *	50	100	150	200	250	300
Kabeljauwfilet zonder huid (stuk(s) 4) *	1	2	3	4	5	6
Rode cherrytomaten (g) *	60	125	180	250	305	375
Geraspte belegen kaas (g) 7 *	12	25	37	50	62	75
Kruidige aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte wijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Melk	scheutje					
Peper & zout	naar smaak					

*in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2983 / 713	470 / 112
Vet totaal (g)	40	6
Waarvan verzadigd (g)	24,1	3,8
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	13,9	2,2
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	0,6	0,1

ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/Lactose

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



★TIP: Zorg dat je een ovenschaal neemt die groot genoeg is, zodat straks de stukken kabeljauwfilet er ook in passen.