



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 25  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Wijtingfilet met groene asperges, aardappelen en tomatensalsa

Je bakt de wijtingfilet op de huid en serveert hem met een frisse salsa

De wijting die je voor dit gerecht gebruikt wordt aangevoerd in Peterhead in Noord-Oost Schotland. De vis is gevangen door een visnet in een cirkel uit te zetten en daarna de onderkant van het net te sluiten. Hierdoor heeft deze vangstmethode geen impact op de bodem van de zee en bovendien wordt er weinig brandstof gebruikt!

- 25-30 min
- gemakkelijk
- glutenvrij
- lactosevrij



Roseval aardappelen



Groene asperges



Sjalot



Knoflookteen



Rotatomaat



Citroen



Wijtingfilet

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roseval aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Groene asperges (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sjalot	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen	1	1	1	1	1	1
Romatomaat	1	1	2	2	3	3
Citroen	¼	½	¾	¾	1	1
Wijtingfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

4) Vis

## Benodigheden

Pan met deksel, koekenpan, kom

**Voedingswaarden** 465 kcal calorieën | 29 g eiwit | 46 g koolhydraten | 17 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 8 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 150 graden.



**2** Was de aardappelen (roseval) grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de aardappelen in 15 – 20 minuten gaar. Giet daarna af en houd afgedekt warm.

**3** Verwijder ondertussen de onderste 2 cm van de asperges. Verhit de helft van de olijfolie in een koekenpan en bak de asperges 8 - 10 minuten rondom. Breng op smaak met peper en zout en houd daarna warm in de oven.



**4** Snipper ondertussen de sjalot zo fijn mogelijk. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd ook de romatomaat fijn. Was de citroen, rasp de schil met een fijne rasp en pers het sap uit. Meng de sjalot, knoflook, romatomaat, extra vierge olijfolie, ½ el citroensap per persoon en een ½ tl citroenrasp per persoon. Breng op smaak met peper en zout.

**5** Verhit de overige olijfolie in de koekenpan en bak de wijtingfilet op de kant met huid 3 minuten op middelhoog vuur. Bestrooi met peper en zout en bak daarna nog 1 minuut op de andere kant.



**6** Verdeel de wijtingfilet, groene asperges en aardappelen over de borden. Garneer de wijtingfilet en asperges met de overige citroenrasp en besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en citroensap. Serveer de maaltijd met de tomatensalsa.

**Tip!** Houd je niet zo van de rauwe knoflook in de tomatensalsa? Vervang dan de extra vierge olijfolie door gewone olijfolie en bak daarin de knoflook 1 minuut in de koekenpan. Voeg de knoflook, inclusief de olie toe aan de tomatensalsa.