



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 30  
2015

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

## Scholfilet met aardappelen en salade van sperziebonen

Geserveerd met frisse yoghurtsaus

Het scholseizoen is weer begonnen! Deze Hollandse magere vis, afkomstig uit de Noordzee, heeft een vrij neutrale smaak. Hierdoor is de vis populair bij kinderen. Ondanks het lage vetgehalte van de schol, bevat de vis veel eiwitten, mineralen en vitamines, zoals vitamine A, B en D.



30-35 min



gemakkelijk



glutenvrij



Soprano aardappelen



Tijm



Sperziebonen



Turkse yoghurt



Zonnebloempitten



Scholfilet



Slamelange

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Soprano aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Tijm (takjes) 5*⊕	2	4	5	6	7	9
Sperziebonen (g)	175	350	525	700	875	1050
Turkse yoghurt (el) ⊕ 7)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloempitten (g) 15)	10	20	30	40	50	60
Scholfilet (st)	1	2	3	4	5	6
Slamelange (g) ⊕	30	70	105	140	175	210
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	3
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)*	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

7) Melk/lactose 15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

## Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel, saladekom, koekenpan

**Voedingswaarden** 700 kcal | 32 g eiwit | 72 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 13 g vezels



**1** Breng 200 ml water per persoon aan de kook voor de sperziebonen.



**2** Was ondertussen de aardappelen (soprano) en snijd in kwarten. Ris de tijmblaadjes van de takjes. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de krieltjes met de helft van de tijm en peper en zout naar smaak, afgedekt, 20 - 25 minuten op middelhoog vuur. Haal de laatste 5 minuten de deksel van de pan.

**3** Dop de sperziebonen, leg deze in een pan met deksel en voeg het kokende water toe, zodat de sperziebonen net onder water staan. Kook de sperziebonen, afgedekt, 5 minuten, giet daarna af en spoel af onder koud water. Bewaar de sperziebonen in een saladekom.



**4** Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, witte wijnazijn, honing, 1 tl mosterd per persoon, peper en zout. Maak een yoghurtsaus van de Turkse yoghurt, overige mosterd, peper en zout.

**5** Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de zonnebloempitten, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de overige olijfolie in dezelfde koekenpan en bak de scholfilet 2 minuten aan elke kant. Bestrooi met peper en zout.

**6** Meng in de saladekom de sperziebonen met de slamelange, overige tijm en de dressing.



**7** Verdeel de salade over de borden en garneer met de zonnebloempitten. Serveer met de aardappelen, scholfilet en yoghurtsaus.

**Tip!** Heb je tijm over? Voeg dan per persoon de blaadjes van een half takje tijm toe aan de yoghurtsaus. Ook lekker: voeg 1 tl olijfolie per persoon toe aan de yoghurtsaus.