



# Gebakken makreel met stampot van postelein

Met venkel en citroen



## ESPIGA BRANCO

Makreel is een vette vissoort en vraagt om een witte wijn met een frisse smaak als tegenwicht, maar met voldoende pit. Espiga is zo'n wijn!



Challenger aardappelen



Sjalot



Venkel \*



Postelein \*



Citroen



Makreelfilet met vel \*

Totaal: **30-35** min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Glutenvrij

Vandaag maak je een zomerse stampot met postelein; een lichtzure bladgroente die tegenwicht biedt aan de volle smaak van de vers gebakken makreel. De venkel die je erbij serveert geeft het gerecht extra frisheid. Een spannende variatie op de Hollandse stampot!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, hapjespan met deksel, keukenpapier, koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken makreel met stampot van postelein**.



### 1 AARDAPPELEN KOKEN

Schil of was de **aardappelen** (challenger) 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 daarna af, bewaar een beetje kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



### 2 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de **sjalot** fijn. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in blokjes van 1 cm. Snijd de steelaanzet van de **postelein** en was de **postelein**. Scheur of snijd de **postelein** in tweeën.



### 3 VENKEL BAKKEN

Verhit de roomboter in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Bak de **venkel**, afgedekt, 5 - 6 minuten. Haal de deksel van de pan en bak nog 2 - 3 minuten (zie tip). Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **citroen** in partjes.



### 4 MAKREEL BAKKEN

Dep de **makreelfilet** droog met keukenpapier. Verhit een koekenpan met de zonnebloemolie op middelhoog vuur en bak de **makreelfilet** 1 - 2 minuten op het vel. Verlaag het vuur en bak de **makreel** nog 1 - 2 minuten op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 STAMPPOT MAKEN

Stamp de **aardappelen** tot een grove puree met de aardappelstamper. Voeg een klein scheutje melk of kookvocht toe om het smeug te maken (zie tip). Voeg vervolgens de mosterd toe en roer er de **sjalot** en de **postelein** door. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de stampot met de gebakken **venkel** over de borden. Serveer de **makreel** erop en garneer met een partje **citroen**.

#### \*WEETJE

Postelein bevat een hoog gehalte anti-oxidanten. Dat maakt deze bladgroente ontzettend gezond.

#### ★TIP

Let je niet op je calorie-inname? Meng dan een flinke klont roomboter door de stampot.

#### ★TIP

Heb je witte wijn in huis? Blus de venkel dan na het verwijderen van de deksel af met een scheutje wijn en laat kort inkoken.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Challenger aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (g) *	100	200	300	400	500	600
Postelein (g) 23 *	50	100	150	200	250	300
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Makreelfilet met vel (100 g) 4 *	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk*	naar smaak					
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2544 / 608	481 / 115
Vet totaal (g)	31	6
Waarvan verzadigd (g)	7	1,3
Koolhydraten (g)	52	10
Waarvan suikers (g)	5,9	1,1
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	25	5
Zout (g)	0,8	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 28 | 2017

