



Gebakken zeebaars met salieboter

Met kruidige aardappelen en prei



ESPIGA BRANCO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Warme zomers, koude winters en een bodem van kalk, kiezel en klei zorgen voor een harmonieuze wijn met exotische aroma's van citrus, bergamot en mango.



Nicola aardappelen



Kerriepoeder



Prei *



Rode cherrytomaten *



Knoflookteen



Verse salie *



Zeebaarsfilet met vel *

- Totaal: **35-40** min.
- Family
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen **3** dagen
- Glutenvrij

Kruidenboter kun je kant-en-klaar kopen, maar is ook verrassend makkelijk zelf te maken. In dit gerecht breng je de boter op smaak met salie, een kruid met een hele eigen smaak, die uitstekend bij de zeebaarsfilet past. Bekijk ook onze blog voor lekkere kruidenboterrecepten. De cherrytomaatjes bestrooi je voor ze de oven in gaan met een beetje suiker, zo haal je de zoete smaak naar boven.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x bakplaat met bakpapier, koekenpan en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken zeebaars met salieboter**.



1 AARDAPPELEN BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en haal de boter uit de koelkast ★. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Meng de **aardappelen** op een bakplaat met bakpapier met de helft van de olijfolie en het **kerriepoeder**. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak de **aardappelen** 25 – 30 minuten in de oven, of totdat ze knapperig zijn.



4 PREI BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **prei** in 5 – 7 minuten zacht. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **prei** uit de koekenpan en bewaar apart. Meng ondertussen in een kleine kom de roomboter, de **salie** en de **knoflook** met een vork. Dep de **zeebaarsfilet** droog met keukenpapier.



2 GROENTEN SNIJDEN

Was ondertussen de **prei** en snijd het witte en het lichtgroene deel in dunne ringen. Snijd de **rode cherrytomaten** in kwarten. Pers of snijd de **knoflook** fijn en snijd de blaadjes **verse salie** zo fijn mogelijk.

★**TIP:** Haal, indien mogelijk, de boter al twee uur van tevoren uit de koelkast. Dan wordt hij zacht en gaat het mengen met de salie makkelijker.



5 ZEEBAARS BAKKEN

Verhit in dezelfde koekenpan een ½ el van de **salieboter** per persoon op middelhoog vuur en bak de **zeebaarsfilet** 1 minuut op het vel. Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 minuut op de andere zijde ★★. Bestrooi met peper en zout. Voeg de overige **salieboter** en 1 el water per persoon toe aan de koekenpan en bak nog 1 minuut.



3 TOMATEN IN DE OVEN

Verdeel de **cherrytomaten** over een andere bakplaat met bakpapier en bestrooi naar smaak met peper, zout en een beetje suiker. Bak de **tomaten** de laatste 10 minuten mee met de **aardappelen** in de oven.



6 SERVEREN

Servere de **zeebaarsfilet** met de gekruide **aardappelen**, de **prei** en de **cherrytomaten**. Besprenkel met de **botersaus** uit de koekenpan.

★★**TIP:** Zorg ervoor dat je de vis niet beweegt tijdens het bakken op het vel. Druk hem met een spatel zo nu en dan voorzichtig aan op de bodem van de koekenpan. Zo wordt het vel extra knapperig.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse salie (blaadjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Zeebaarsfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker* (tl)				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	2556 / 611	423 / 101
Energie (kJ/kcal)	2556 / 611	423 / 101
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	8,3	1,4
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	6,3	1,0
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,3	0,0


ALLERGENEN

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 09 | 2018

