



GEKRUIDE SCHOLFILET MET BOONTJES

Met aardappelen en ravigottesaus



LAVILA BLANC

Bij dit visgerecht is een lichte witte wijn het lekkerst. Deze Lavila is afkomstig uit het koele zuidwesten van Frankrijk.



Nicola aardappelen



Sperziebonen *



Scholfilet zonder vel *



Paprikapoeder



Ravigottesaus *

- Totaal: 25-30 min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen 3 dagen
- Original
- Family
- Quick & Easy

Dit kleurrijke gerecht is perfect voor een doordeweekse dag: gezond en snel klaar. Door paprikapoeder krijgt de vis meer pit en een mooie kleur. Samen met de klassieke boontjes en gekookte aardappelen is het een lekkere combinatie.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gekruide scholfilet met boontjes**.



1 VOORBEREIDEN

Was de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd door de helft. Snijd eventuele grote **aardappelen** in kwarten. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 3 gelijke stukken.



2 AARDAPPELEN KOKEN

Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 12 - 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Meng de **aardappelen** met de helft van de roomboter, roer door en breng op smaak met peper en zout.



3 SPERZIEBONEN KOKEN

Schenk ondertussen een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snufje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 5 - 7 minuten zachtjes koken. Giet af en meng de **sperziebonen** met ½ el extra vierge olijfolie per persoon en breng op smaak met peper en zout.



4 VIS KRUIDEN

Dep ondertussen de **scholfilet** droog en bestrooi met 1 tl **paprikapoeder** per persoon.



5 VIS BAKKEN

Verhit de rest van de roomboter in een koekenpan en bak de **scholfilet** 2 - 3 minuten aan elke kant op middelhoog vuur en breng vervolgens op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** en **sperziebonen** over de borden en serveer met de **scholfilet** en **ravigottesaus**.

★ TIP

Let je op je calorieën? Meng de aardappelen dan niet met de boter en meng de sperziebonen met citroensap in plaats van olie.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Scholfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Ravigottesaus (g) 3) 7) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3280 / 784	501 / 120
Vet totaal (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	8,1	1,2
Koolhydraten (g)	68	10
Waarvan suikers (g)	4,3	0,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	0,8	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 7) Melk/lactose 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

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 23 | 2017

