



# KABELJAUW MET VENKEL-SPINAZIEPUREE

met een zachtgekookt ei en botersaus



Kruimige aardappelen



Venkel ✨



Verse krulpeterselie ✨



Citroen ✨



Spinazie ✨



Vrije-uitloopei ✨



Kabeljauwfilet zonder huid ✨



Totaal: 40-45 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Caloriefocus



Eet binnen 5 dagen

Kabeljauw is een magere vissoort boordevol voedingsstoffen, zoals omega 3. Naast dat deze vis hartstikke gezond is, is hij ook heel makkelijk te bereiden. Frisse smaken doen het altijd goed bij vis, vandaar dat we in dit recept gekozen hebben voor venkel en citroen.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, keukenpapier en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **kabeljauw met venkel-spinaziepuree**.



## 1 VOORBEREIDEN

Bring ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Schil of was de **aardappelen** grondig en snijd in grove stukken. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes. Bewaar het venkelloof om later als garnering te gebruiken. Hak de **krulpeterselie** grof. Pers de helft van de **citroen** uit en snijd de andere helft in parten.



## 4 KABELJAUW BAKKEN

Dep de **kabeljauw** droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout. Verhit ½ el roomboter per persoon in dezelfde koekenpan van de **venkel** en bak de **kabeljauw** 1 – 2 minuten per kant. Haal uit de pan, maar bewaar het bakvet.



## 2 VENKEL EN SPINAZIE BAKKEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **venkel** 3 – 4 minuten. Voeg daarna 1 el water per persoon toe en verlaag het vuur. Laat de **venkel** 10 – 12 minuten zachtjes bakken. Schep af en toe om. Voeg de laatste 4 minuten ¾ van de **spinazie** toe aan de **venkel** en laat slinken. Voeg ondertussen de **aardappelen** toe aan de pan met water en kook 12 – 14 minuten, of tot ze gaar zijn.



## 5 BOTERSAUS MAKEN

Zet de pan met bakvet van de **kabeljauw** op middelhoog vuur en voeg 1½ el boter per persoon toe. Voeg, zodra de boter bruist, de **peterselie** toe. Voeg na enkele seconden 1 tl **citroensap** per persoon toe en roer goed door. Haal de koekenpan van het vuur.



## 3 PUREE MAKEN

Voeg de laatste 6 minuten 1 **ei** per persoon toe aan de **aardappelen** voor een zachtgekookt ei. Giet af en en laat zonder deksel uitstomen. Spoel de **eieren** af onder koud water. Stamp daarna de **aardappelen** tot een grove stampot. Voeg een scheutje melk en 1 tl mosterd per persoon toe, en roer goed door. Meng de **venkel** en **spinazie** door de puree en breng op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN

Meng de rest van de **spinazie** door de **venkelpuree**. Verdeel de **puree** over de borden, leg de **kabeljauw** erbij. Snijd het **zachtgekookte eitje** open en leg op de **kabeljauw**. Garneer met een lepel van de **boter-peterselie-citroensaus** en serveer de **citroenpartjes** erbij.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Verse krulpeterselie (g) *	5	10	15	20	25	30
Citroen (st) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Spinazie (g) *	100	200	300	400	500	600
Vrije-uitloopei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Kabeljauwfilet zonder huid (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk	scheutje					
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2881 / 689	427 / 102
Vet totaal (g)	38	6
Waarvan verzadigd (g)	18,8	2,8
Koolhydraten (g)	44	7
Waarvan suikers (g)	6,8	1,0
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	35	45
Zout (g)	0,6	0,1

## ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis

**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Maak dan iets minder botersaus: gebruik 1 el boter per persoon en ¾ tl citroensap. Je kunt ook het eitje achterwege laten en dit de volgende dag bij het ontbijt of de lunch eten.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 22 | 2019

