



Scandinavische salade met mosterdschol

Met gebakken aardappelen



MASAN BLANC

Masan is de naam van een selectie wijnen uit het zuidwesten van Frankrijk. Deze lichtgekleurde wijn is gemaakt van ugni-blanc- en colombarddruiven. Het bouquet is opwekkend en de smaak fris met tonen van kruisbessen en limoen.



Inova aardappelen



Komkommer *



Verse dille *



Sjalot



Little gem *



Scholfilet *



Mayonaise *

Totaal: **30-35** min.

Calorie-focus

Supersimpel

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

In Scandinavië zijn ze gek op dille. Dit verfijnde kruid heeft een licht anijsachtige smaak en is erg populair als smaakmaker bij visgerechten. Wij hebben dit keer voor schol gekozen, een zachte witvis. Schol, ook wel pladijs genoemd, is een platvis en heeft oranje stippen aan de bovenkant. Je bakt de schol mét het witte vel van de onderkant, zodat de dunne filet niet uit elkaar valt. Het vel kun je gewoon eten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **Scandinavische salade met mosterdschol**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Was de **aardappelen** grondig en snijd in parten. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



4 MOSTERDSCHOL INSMEREN

Dep de **scholfilet** droog met keukenpapier. Smeer beide kanten van de **scholfilet** goed in met de overige mosterd, gebruik je handen of een kwastje. Breng op smaak met peper en zout.



2 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **komkommer** in dunne plakken. Hak de **dille** grof en snipper de **sjalot** ★. Snijd de **little gem** in smalle reepjes.



5 SCHOL BAKKEN

Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **scholfilet** 1 - 2 minuten per kant op middelhoog vuur ★★.



3 SALADE MAKEN

Meng in een saladekom de wittewijnazijn, honing, extra vierge olijfolie en ½ tl mosterd per persoon tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng vervolgens de **komkommer**, de **little gem**, de **sjalot** en de **dille** door de dressing.



6 SERVEREN

Servere de **Scandinavische salade** met de gebakken **aardappelen** en de **mosterdschol**. Garneer met de **mayonaise**.

★**TIP:** Houd je niet van rauwe sjalot? Bak hem dan mee met de scholfilet in stap 5.

★★**TIP:** Zorg dat de pan goed heet is voor je de vis toevoegt. De vis plakt dan minder snel aan de bodem van de pan.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Inova aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Verse dille (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Little gem (st) *	1	2	3	4	5	6
Scholfilet (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Mayonaise * (el) 3) 10) 19) 22)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd* (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (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)	2812 / 672	477 / 114
Vet totaal (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	8,6	1,5
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	8,1	1,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	27	5
Zout (g)	1,0	0,2

ALLERGENEN


3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan ½ el mayonaise per persoon. Het gerecht bevat dan 604 kcal, 29 g vet, 54 g koolhydraten, 7 g vezels, 27 g eiwitten en 0,9 g zout.

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 16 | 2018

