



SCHELVIS MET GESMOORDE PREI

Met gekarameliseerde witlof en gekookte aardappelen



Vastkokende aardappelen



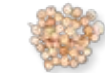
Witlof *



Prei *



Nootmuskaat



Mosterdzaad



Schelvisfilet zonder huid *



Totaal: **30-35** min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen **3** dagen

Dit gerecht is geïnspireerd op de Vlaamse keuken. De schelvisfilet gaar je in de pan en de saus maak je zelf met gesmolten roomboter, verse kruiden en een beetje bouillon. De prei smoor je met mosterdzaad en nootmuskaat, waardoor hij een lekker kruidige smaak krijgt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie, fijne rasp en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvis met gesmoorde prei**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Was de **aardappelen** grondig en snijd in kwarten. 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 en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de **witlof** in de lengte in parten. Laat de harde kern zitten, zodat de bladeren aan de stronk vast blijven.



4 PREI SMOREN

Verhit een pan met deksel op middelhoog vuur en rooster het **mosterdzaad** 1 minuut. Voeg de roomboter toe en laat 30 seconden smelten. Voeg de **prei**, de **nootmuskaat** en de mosterd toe aan de pan en smoor de **prei**, afgedekt, 10 – 12 minuten op middellaag vuur. Breng goed op smaak met peper en zout.



2 WITLOF KARAMELLISEREN

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **witlof** 1 minuut op hoog vuur. Zet het vuur lager, besprenkel de **witlof** met de honing, bestrooi met peper en zout en karameliseer de **witlof**, afgedekt, 12 – 15 minuten op middellaag vuur. Schep tussendoor voorzichtig om. Haal vervolgens uit de pan en houd warm in aluminiumfolie.



5 SCHELVIS BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **schelvis** 2 – 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



3 NOOTMUSKAAT RASPEN

Snijd ondertussen de **prei** in ringen en rasp per persoon ¼ tl van de **nootmuskaat** met een fijne rasp.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen**, **prei**, **witlof** en **schelvis** over de borden. Garneer met een snufje **nootmuskaat** naar smaak.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witlof (st) *	1	2	3	4	5	6
Prei (st) *	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterdzaad (tl) 10)	1	2	3	4	5	6
Schelvisfilet zonder huid (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Honing (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2270 / 543	348 / 83
Vet totaal (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	9,1	1,4
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	15,5	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	0,4	0,1

ALLERGENEN

4) Vis 10) Mosterd

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).

*WEETJE: Een klein verschil tussen Nederland en België: in Nederland spreekt men van 'witlof' en in België van 'witloof'.

WEEK 07 | 2019

HelloFRESH