



# Visstoof met koolvis en spekjes

met aardappel, courgette en prei



Vastkokende aardappelen



Prei ✨



Courgette ✨



Spekblokjes ✨



Paprikapoeder



Kokosmelk



Koolvishaasje ✨

Totaal voor 2 personen: **45** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Deze romige visstoof krijgt een Aziatische twist – je maakt hem met kokosmelk in plaats van gewone room. De koolvishaas ga je pocheren. Dit is een kooktechniek waarbij je de vis gaart in vocht. Dit klinkt misschien ingewikkeld, maar het is heel eenvoudig en duurt maar een paar minuten. Het maakt de vis lekker sappig en geeft het extra smaak.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Schuimspaan, pan met deksel en hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **visstoof met koolvis en spekjes**.



### 1 SNIJDEN

Schil de **aardappelen** en snijd ze in blokjes van 2 cm. Snijd de **prei** in dunne halve ringen en de **courgette** in dunne halve plakken.



### 2 AARDAPPELEN KOKEN

Zet de **aardappelen** net onder water in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



### 3 SPEKJES BAKKEN

Verhit een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 3 – 4 minuten knapperig. Haal uit de pan met een schuimspaan en bewaar apart. Bewaar het bakvet in de pan.



### 4 GROENTEN BAKKEN

Breng 75 ml water per persoon aan de kook. Voeg de **prei** en de roomboter toe aan de hapjespan met het bakvet en zet het vuur gemiddeld. Bestrooi de **prei** met zout en bak in 5 – 7 minuten zacht. Zet het vuur middelhoog, voeg de **courgette** en het **paprikapoeder** toe en bak nog 5 minuten. Schep af en toe om.



### 5 VIS POCHEREN

Schenk het kokende water, de **kokosmelk** en de wittewijnazijn in de hapjespan en verkruiemel het bouillonblokje erboven. Schep goed om, zet het vuur laag en leg de **koolvishaas** ertussen. Dek de pan af en pocheer in 3 minuten per kant gaar.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** over de borden. Haal de **vis** voorzichtig van de groenten af en schenk de bouillon met **groenten** over de **aardappelen**. Leg er voorzichtig de **vis** op en bestrooi met de **spekjes**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Spekblokjes (g) *	20	40	60	80	100	120
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml) 26	75	150	225	300	375	450
Koolvishaasje (g) 4) *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2726 / 652	365 / 87
Vet totaal (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	19,5	2,6
Koolhydraten (g)	63	8
Waarvan suikers (g)	13,4	1,8
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	33	4
Zout (g)	2,3	0,3

## ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfiet

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

