



ZEEBAARS MET GEROOSTERDE BLOEMKOOLO-SPINAZIESALADE

Met gebakken aardappelpartjes en botersaus



SYNERA BLANCO

Synera Blanco is een heerlijk frisse fruitige wijn voor bij de zeebaars. Bij de bloemkool-spinaziesalade komt de kruidigheid van de wijn goed tot zijn recht.



Nicola aardappelen



Bloemkool *



Tomaat *



Sjalot



Knoflookteen



Babyspinazie *



Zeebaarsfilet met vel *



Totaal: **35-40** min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen **3** dagen

Zeebaars heeft een fijne structuur en een milde, licht zoete smaak die goed bij de bloemkool in de winterse salade past. Door de bloemkool even te roosteren in de oven krijgt hij een nootachtige smaak.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier, saladekom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **zeebaars met geroosterde bloemkool-spinaziesalade**



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** (nicola) of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 20 minuten de deksel van de pan.



2 BLOEMKOOLOO ROOSTEREN

Weeg ondertussen de **bloemkool** af. Snijd de bloem van de **bloemkool** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de overige olijfolie, breng op smaak met peper en zout en bak 20 – 25 minuten in de oven. Snijd ondertussen de **tomaat** in parten. Schep na 10 minuten de **bloemkool** om en voeg de **tomaat** toe.



3 DRESSING MAKEN

Maak in een saladekom een dressing van de witte balsamicoazijn, honing en extra vierge olijfolie. Snipper de **sjalot** en pers of snijd de **knoflook** fijn.



4 SALADE MAKEN

Meng de **babyspinazie** met de dressing in de saladekom. Voeg de **tomaat** en **bloemkool** uit de oven toe en schep om.



5 VIS BAKKEN

Verhit de roomboter in de koekenpan op middelmatig vuur en fruit de **sjalot** en **knoflook** 2 minuten. Voeg de **zeebaars** toe en bak 3 – 4 minuten op het vel, draai om en bak nog 1 – 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **spinazie-bloemkoolsalade** en gebakken **aardappelen** over de borden. Serveer met de **zeebaars** en de **botersaus**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Bloemkool (g) *	150	300	450	600	750	900
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Babyspinazie (g) 23 *	60	125	180	250	310	375
Zeebaarsfilet met vel (100 g) 4 *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Witte balsamicoazijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (el)	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2791 / 667	367 / 88
Vet totaal (g)	25	3
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,0
Koolhydraten (g)	69	9
Waarvan suikers (g)	13,6	1,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	0,3	0,0

ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



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 02 | 2018



TIP: Liever een volledig warme maaltijd? Wok de salade dan 5 – 6 minuten op middelhoog vuur.