



# Schelvisfilet met linzen en spekjes met wortel en prei

**BALANS** 35 min. • Eet binnen 3 dagen



## BALANS

Vanaf nu elke week keuze uit 3 recepten boordevol groente en laag in calorieën.



Ui



Knoflookteen



Wortel



Prei



Spekblokjes



Linzen



Schelvisfilet

### Voorraadkast items

Olijfolie, witte balsamicoazijn, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Koekenpan, wok of hapjespan met deksel

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Wortel* (g)	100	200	400	400	600	600
Prei* (g)	100	200	200	400	400	600
Spekblokjes* (g)	25	50	75	100	125	150
Linzen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Schelvisfilet* (st 4)	1	2	3	4	5	6
<b>Zelf toevoegen</b>						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2182 / 522	443 / 106
Vetten (g)	28	6
Waarvan verzadigd (g)	6,5	1,3
Koolhydraten (g)	29	6
Waarvan suikers (g)	10,1	2,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,4	0,5

## Allergenen:

4) Vis



### 1. Snijden

Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in kleine blokjes van ½ cm en de **prei** in fijne ringen.



### 2. Groenten bakken

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui** en de **knoflook** 2 – 3 minuten op middellaag vuur. Voeg vervolgens de **wortel** en **prei** toe en bak de groenten, afgedekt, 5 – 7 minuten op middelhoog vuur of totdat ze naar wens zijn. De wortel mag knapperig blijven.



### 3. Spekblokjes uitbakken

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in 3 – 4 minuten knapperig. Laat de **linzen** uitlekken.

**TIP:** Alle bonen bevatten veel ijzer, maar linzen spannen de kroon. Op de tweede plaats komen kidneybonen. Daarnaast bevatten linzen van alle peulvruchten het hoogste gehalte kalium. Deze mineraal helpt bij het behouden van een gezonde bloeddruk.



### 4. Mengen

Voeg de **spekblokjes**, de **linzen** en per persoon 1 tl witte balsamicoazijn toe aan de wok of hapjespan met de gebakken wortel en prei en breng op smaak met peper en zout (zie TIP).

**TIP:** Let op: spek is al zout van zichzelf. Proef goed en breng dit gerecht vooral op smaak met peper.



### 5. Vis bakken

Dep de **schelvisfilet** droog met keukenpapier. Verhit ½ el olijfolie per persoon in dezelfde koekenpan die je hebt gebruikt voor de **spekblokjes** en bak de **schelvisfilet** 1 – 2 minuten per kant op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



### 6. Serveren

Verdeel de het linzen-groentemengsel over diepe borden en serveer met de **schelvisfilet**.

**TIP:** Wist je dat dit gerecht bijna de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid aan vezels bevat?

**Eet smakelijk!**

## Contact

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