



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 53
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

DE VIS UIT DIT GERECHT HEET HEEK. HEEK KAN AARDIG GROOT WORDEN, ZO'N 1,40 METER LANG EN 15 KILO ZWAAR. DE VIS IS GEVANGEN VOOR DE KUST VAN SCHOTLAND. DAAR IS HET WATER HEEL KOUD EN DAAR HOUDT DEZE VIS VAN!



VIS MET PARELGERST EN TOMAATJES



25-30 min



gemakkelijk



Synera (wit)



Sjalot



Prei



Cherrytomaten



Parelgerst



Heekfilet

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Prei	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Parelgerst (g) 1) 15)	85	170	250	335	420	500
Heekfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	225	450	675	900	1125	1350
Roomboter (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
15) Kan sporen bevatten van sesam

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 533 kcal | 31 g eiwit | 78 g koolhydraten | 13 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 20 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snipper de sjalot. Snijd de prei in dunne ringen en de cherrytomaten doormidden.



2 Smelt de helft van de roomboter in een wok of hapjespan met deksel. Voeg de sjalot en parelgerst toe en roerbak 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de bouillon en prei toe en kook de parelgerst, afgedekt, in 20 minuten droog. Voeg halverwege de cherrytomaten toe. Roer tussendoor goed over de bodem van de pan en voeg als het nodig is extra water toe om aanbranden te voorkomen. Breng op smaak met peper en zout.



3 Verhit ondertussen de overige roomboter in een koekenpan en bak de heekfilet 2 - 3 minuten aan beide kanten. Bestrooi met peper en zout.



4 Verdeel de parelgerst en heekfilet over de borden. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

TIP! Heb je nog kaas in huis? Het is lekker om een beetje kaas door de parelgerst te roeren. Of strooi wat pijnboomspitten over het gerecht als je dit in huis hebt.

Eten er kinderen onder de 5 jaar mee? Dan kun je de parelgerst eventueel 5 minuten langer koken, zodat deze wat zachter wordt.