



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 12
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via [f](#) [t](#) [v](#) De mooiste foto krijgt een verrassing!

Romige aardappelschotel met spekjes en kabeljauw

Met geraspte nootmuskaat en prei

In deze romige ovenschotel met prei en aardappelen zit niet alleen vis, maar ook spekjes. Dit is een traditionele combinatie van vis met vlees. Je brengt het gerecht op smaak met nootmuskaat die je zelf nog moet raspen. Op ons blog lees je meer over deze smaakvolle specerij.



40-45 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



Cabriz (wit)



Bildstar aardappelen



Prei



Nootmuskaat



Spekblokjes



Kabeljauw

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bildstar aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	1	1
Spekblokjes (g)	25	50	75	100	125	150
Kabeljauw 4)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	100	200	300	400	500	600
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)*	1	2	3	4	5	6
Melk (ml)*	25	50	75	100	125	150
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis

Benodigheden

Pan met deksel, fijne rasp, wok of hapjespan, ovenschaal

Voedingswaarden 599 kcal | 31 g eiwit | 66 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 12 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden, bereid de bouillon en breng 400 ml water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen (bildstar).



2 Was de aardappelen grondig en snijd in plakken van ½ cm dik. Kook de aardappelen, afgedekt, 12 - 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 Snijd ondertussen de prei in fijne ringen. Rasp de nootmuskaat met een fijne rasp.

4 Verhit een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de spekblokjes 2 minuten. Voeg de prei toe en bak 3 minuten. Voeg de helft van de roomboter toe en laat smelten. Voeg de bloem toe en bak al roerende 1 minuut op middelmatig vuur.



5 Voeg vervolgens de helft van de bouillon toe aan de wok of hapjespan en roer tot een glad mengsel. Herhaal deze handeling met de overige bouillon en voeg ook de melk toe, breng aan de kook en laat nog 1 minuut koken. Breng op smaak met 1 tl geraspte nootmuskaat per persoon, peper en zout.

6 Vet ondertussen een ovenschaal in met de overige roomboter. Schep de gekookte aardappelen in de ovenschaal, schenk de saus erover, leg de kabeljauw erop en bestrooi met peper en zout. Bak 10 minuten in de oven.

7 Verdeel de aardappel-preischotel met kabeljauw over de borden.

Weetje! Aardappel zit boordevol vitamines en mineralen. Zo is het qua voedingsvezels te vergelijken met een volkoren graanproduct en is het ook rijk aan vitamine B6, foliumzuur en vitamine C.