



WIJNBOX

Masan rosé

De persoonlijke spijsuggestie van de wijnmaker met deze wijn was dorade. Wat kunnen wij hier nog aan toevoegen..



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 51
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

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



Doradefilet met een paprika-tomatenstoof

Met knapperig gebakken aardappelschijfjes

Voor dit heerlijke visgerecht maak je zelf een stoofpot van groenten met broccoli, tomatenblokjes en paprikapoeder die je verder op smaak brengt met zwarte balsamicoazijn en honing. Daarnaast bak je zelf de doradefilet op de huid. Een heerlijke combinatie!

bewaar in de koelkast



35-40 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



glutenvrij



Broccoli



Aardappelschijfjes



Doradefilet



Paprikapoeder



Knoflookteentjes



Tomatenblokjes

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Broccoli (g)	250	400	650	800	1050	1200
Agria aardappelschijfjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Doradefilet met vel (80 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	4	4
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	1	1	1	1½	1½
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis

Benodigheden

Koekenpan, pan met deksel

Voedingswaarden 654 kcal | 29 g eiwit | 64 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 7 g vezels



1 Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de steel in blokjes van 1 - 2 cm.



2 Verhit vervolgens de helft van de olijfolie in een een koekenpan en bak de aardappelschijfjes 15 minuten op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



3 Verhit ondertussen de overige olijfolie in een pan met deksel en bak de knoflook, broccoli en paprikapoeder 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de tomatenblokjes, zwarte balsamicoazijn en honing toe, breng op smaak met peper en zout en breng al roerende aan de kook. Dek vervolgens de pan af en laat 10 minuten stoven op middellaag vuur.



4 Verhit de roomboter in een andere koekenpan op middelhoog vuur en bak de doradefilet 4 minuten op de velkant. Keer om en bak nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

5 Verdeel de aardappelschijfjes en gestoofde groenten over de borden. Serveer met de doradefilet.