



Gebakken zeebaars met zelfgemaakte salieboter met prei, champignons en kerrie-aardappelen

BALANS 45 min. • Eet binnen 3 dagen

BALANS

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



Vastkokende aardappelen



Kerriepoeder



Knoflookteen



Sjalot



Prei



Champignons



Verse salie



Zeebaarsfilet met huid

Voorraadkast items

Roomboter, 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, kleine kom, keukenpapier, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 – 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Kerrievoeder (tl 9) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons* (g)	125	250	375	500	625	750
Verse salie* (g)	5	10	15	20	25	30
Zeebaarsfilet met huid* (st) 4)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2561 /612	393 /94
Vetten (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	8,7	1,3
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	6,4	1,0
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,2	0,0

Allergenen:

4) Vis 9) Selderij 10) Mosterd

Contact

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



1. Aardappelen bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden en haal de roomboter uit de koelkast. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Meng in een kleine kom per persoon ½ el olijfolie met ½ tl **kerrievoeder** (zie TIP). Verdeel de **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de kerrie-olie. Breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak de **aardappelen** 30 – 35 minuten in de oven, of totdat ze knapperig zijn.

TIP: Houd je niet zo van kerrie? Voeg dan minder of zelfs helemaal geen kerrie toe aan de olie.



4. Kruidenboter maken

Meng ondertussen in een kleine kom de boter (zie TIP), de **salie** en de overige **knoflook** met een vork. Dep de **zeebaarsfilet** droog met keukenpapier.

TIP: Zorg dat je de roomboter ruim van tevoren op kamertemperatuur laat komen, zo is hij een stuk makkelijker te mengen.



2. Groenten snijden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Snijd de **prei** in dunne ringen en de **champignons** in plakjes. Snijd de **salie** fijn.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht weinig zout bevat? Daarnaast krijg je door de aardappelen veel belangrijke voedingsstoffen binnen, zoals vitamine B6, kalium, vitamine C en vezels.



5. Zeebaars bakken

Verhit in een koekenpan een ½ el van de salieboter per persoon op middelhoog vuur en bak de **zeebaarsfilet** 2 – 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de **vis** nog 1 minuut op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout. Voeg de overige boter en 1 el water per persoon toe aan de koekenpan en bak nog 1 minuut.

TIP: Zorg ervoor dat je de vis niet beweegt als je hem op de huid bakt. Druk hem met een spatel voorzichtig tegen de bodem van de koekenpan – zo wordt het huidje lekker krokant.



3. Bakken

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de **sjalot** en de helft van de **knoflook** 1 – 2 minuten. Voeg de **prei**, **champignons** en witte balsamicoazijn toe en bak de **groenten** in 5 – 7 minuten zacht. Breng op smaak met peper en zout.



6. Serveren

Serveer de **zeebaarsfilet** met de **aardappelen** en de gebakken **groenten**. Besprenkel met het bakvet uit de koekenpan.

Eet smakelijk!