



# GESTOOMDE SKREI MET QUINOA

Met verse kruiden



## LAVILA BLANC

Dit subtiele visgerecht met groene groenten vraagt om een lichte witte wijn met verfijnde zuren, zoals deze Lavila. Deze wijn is gemaakt van druiven uit het koele zuidwesten van Frankrijk.



Skreifilet met vel ✨



Broccoli ✨



Verse oregano ✨



Verse tijm ✨



Courgette



Quinoa



Amandelen

Totaal: **30-35** min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Lactosevrij

Glutenvrij

Skrei is een vissoort uit de orde van de kabeljauwachtigen. Deze vis wordt ook wel bestempeld als de wonderkabeljauw. De skrei wordt met lange lijnen gevangen door kleine vissersbootjes in de Noorse Lofoten. In dit recept laten wij de vis zwemmen in de quinoa en stoom je hem gaar.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Ovenschaal, bakplaat met bakpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gestoomde skrei met quinoa met verse kruiden**.



### 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en bereid de bouillon.



### 2 QUINOA BEREIDEN

Doe de **quinoa** in een ovenschaal en giet de bouillon erover. Zet de ovenschaal onder in de oven (er komt nog een bakplaat boven) en stoom de **quinoa** gaar in 25 - 30 minuten.



### 3 SNIJDEN

Snij ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **courgette** in blokjes. Ris de blaadjes van de verse **oregano** en **tijm** van de takjes en snijd de blaadjes fijn. Hak de **amandelen** grof.



### 4 IN DE OVEN

Leg de groenten op een bakplaat met bakpapier en meng met de verse kruiden en **amandelen**. Breng op smaak met peper en zout. Plaats de bakplaat boven de ovenschaal in de oven en rooster de groenten 15 - 20 minuten, of totdat ze goudbruin kleuren.



### 5 VIS STOMEN

Schep de **quinoa** om. Leg de **skrei** met de velzijde op de **quinoa** in de oven en stoom de laatste 8 - 10 minuten mee. Tot de vis gaar is.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **quinoa**, **skrei** en geroosterde groenten over de borden. Bestrooi de **skreifilet** met peper en zout. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie.

### ★ TIP

Wil je nog meer vissmaak aan het eten geven? Vervang de groentebouillon dan door visbouillon.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Quinoa (g)	70	140	210	280	350	420
Broccoli (g) *	125	250	375	500	625	750
Courgette (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse oregano (takjes) 23) *	2	3	4	5	6	7
Verse tijm (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Amandelen (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Skreifilet met vel (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie* (el)				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

\* Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2222 / 531	340 / 81
Vet totaal (g)	13	2
Waarvan verzadigd (g)	1,8	0,3
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan verzadigd (g)	11,0	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	1,9	0,3

### ALLERGENEN

4) Vis 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) noten 23) selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 13 | 2017

