



WIJNBOX

### Ramón Roqueta Blanco

Fris met tropisch fruit. Zo zou je deze wijn het beste kunnen omschrijven. Een geweldige combinatie met dit heerlijke visgerecht.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 48  
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!

## Heerlijke doradefilet met frisse bosui-yoghurtsaus

Met bospeen en aardappelen

De Nederlandse naam voor de dorade is goudbrasem. Deze naam heeft het te danken aan de gouden streep die over zijn neus loopt. De dorade voedt zich met kleine kreeftjes, wormpjes en kleine visjes. Circa 80 % van de dorade wordt tegenwoordig gekweekt in de landen rond de Middellandse zee.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet aan het begin



kindvriendelijk



glutenvrij



Bospeen



Bosui



Volle yoghurt



Doradefilet



Nicola aardappelen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bosui (bos)	2	4	6	8	10	12
Volle yoghurt (el) <b>7) 19) 22)</b>	2	4	6	8	10	12
Doradefilet met vel <b>4)</b>	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	1	1½	1½	2	2
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

**4) Vis 7) Melk/lactose**  
Kan sporen bevatten van **19) pinda's en 22) noten.**

#### Benodigheden

Grote pan met deksel,  
bakplaat met bakpapier,  
kom, koekenpan

**Voedingswaarden** 641 kcal | 28 g eiwit | 62 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 11 g vezels



**1** Verwarm de oven op 220 graden. Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een grote pan met deksel voor de bospeen en aardappelen.

**2** Snijd de bospeen in de lengte doormidden en vervolgens in de lengte in kwarten. Schil of was de aardappelen (nicola) grondig, snijd in de lengte doormidden en daarna in lange smalle parten. Kook de bospeen en aardappelen samen, in de grote pan met deksel, 10 minuten op middelmatig vuur. Giet daarna af.



**3** Verdeel vervolgens de bospeen en aardappelen over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de olijfolie, peper en zout en bak 15 minuten in de oven.

**4** Snijd ondertussen de bosui in fijne ringen. Meng in een kom de yoghurt, mosterd, extra vierge olijfolie en een deel van de bosui en bewaar apart.



**5** Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de overige bosui 1 minuut. Voeg de dorade toe en bak op het vel 2 - 3 minuten knapperig op middelhoog vuur, draai om en bak nog eens 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

**6** Verdeel de bospeen en aardappelen over de borden en serveer met de dorade en bosui-yoghurtsaus.



**Tip!** Niet zo veel tijd? Snijd de peen in stukjes en kook samen met de parten aardappelen in 15 - 20 minuten gaar. Giet af en serveer met de gebakken vis en bieslook-yoghurtsaus.