



# Luxe vispannetje met room en witte wijn

met venkel en gebakken krieltjes

**PREMIUM** 40 min. • Eet binnen 3 dagen



**PREMIUM**



Krieltjes



Knoflookteen



Sjalot



Venkel



Wortel



Prei



Witte wijn



Slagroom



Vismelange



Verse kervel



Citroen

### Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, visbouillonblokje, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Bakplaat met bakpapier, soeppan, dunschiller

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Wortel* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Prei* (st)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Witte wijn* (ml) 12) 17) 21)	150	300	450	600	750	900
Slagroom* (ml) 7)	100	200	250	400	500	600
Vismelange: zalm, kabeljauw en koolvis* (g) 4)	130	260	390	520	650	780
Verse kervel* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Visbouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	2914 /697	283 /68
Vetten (g)	32	3
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,1
Koolhydraten (g)	62	6
Waarvan suikers (g)	13,1	1,3
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	33	3
Zout (g)	3,2	0,3

## Allergenen:

4) Vis 7) Melk/lactose 12) Zwaveldioxide en sulfiet  
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose

## Contact

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



## 1. Krieltjes bakken

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de **krieltjes** schoon en halveer ze. Verdeel de krieltjes over een bakplaat met bakpapier, meng met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de krieltjes 30 – 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



## 2. Groenten snijden

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in kleine blokjes. Snijd het eventuele venkeloof fijn en houd apart. Schil de **wortel** met een dunschiller en snijd de wortel in kleine blokjes. Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd fijn.



## 3. Groenten bakken

Verhit de roomboter in een soeppan op middelmatig vuur. Bak de **sjalot** en de **knoflook** 2 – 3 minuten. Voeg de **venkel**, de **prei** en de **wortel** toe en roerbak 6 – 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 4. Groenten koken

Blus de groenten af met de **witte wijn**, breng aan de kook en laat ongeveer 4 minuten kort koken tot de alcohol vervlogen is (zie TIP). Schenk 125 ml water per persoon en de **slagroom** erbij, verkruimel het visbouillonblokje erboven en laat 10 minuten zachtjes koken. Kook eventueel iets langer wanneer je de stoom nog te dun vindt.

**TIP:** Eet je dit gerecht met kinderen? Vervang de witte wijn door visbouillon. Voor de hoeveelheid kun je hetzelfde aantal milliliters aanhouden.



## 5. Vispannetje afmaken

Snijd ondertussen de **kervel** fijn en snijd de **citroen** in parten. Voeg vlak voor serveren (zie TIP) de vismelange toe aan de pan en breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout.

**TIP:** Let op: de visblokjes zijn klein en daardoor heel snel gaar. Schep ze dus echt pas in de pan wanneer je aan tafel gaat, anders vallen ze uit elkaar.



## 6. Serveren

Schep de **krieltjes** in het vispannetje of serveer apart. Garneer het vispannetje met de **kervel** en het eventuele venkeloof. Knijp de citroenpartjes er naar smaak overheen.

## Eet smakelijk!