



WIJNBOX

Masan rosé

Bij een gerecht met zowel vlees als vis is een rosé altijd lekker. Deze Masan wordt gemaakt van blauwe druiven en wordt dan verder afgewerkt alsof het een witte wijn is.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 30
2016

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

Romige aardappelschotel met victoriabaarsfilet en spekjes

Een klassieke combinatie van vis en spek

In deze romige ovenschotel met sperziebonen en aardappelen zorgt de combinatie van vis en spekjes voor een unieke smaak. Door het zoute van de spekjes krijgt het gerecht extra smaak. Je brengt de schotel verder op smaak met nootmuskaat. Op onze blog lees je meer over deze smaakvolle specerij. bewaar in de koelkast



30-35 min



veel handelingen



eet aan het begin



kindvriendelijk



glutenvrij



Sperziebonen



Spekblokjes



Victoriabaarsfilet



Nicola aardappelen



Rode paprika



Nootmuskaat



Tijm

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sperziebonen (g)	150	300	450	600	750	900
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Spekblokjes (g)	25	50	75	100	125	150
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	1	1
Tijm (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Victoriabaarsfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon (ml)*	100	200	300	400	500	600
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Bloem (el)*	1	2	3	4	5	6
Melk (ml)*	25	50	75	100	125	150
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan, fijne rasp, ovenschaal

Voedingswaarden 594 kcal | 34 g eiwit | 65 g koolhydraten | 20 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 11 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden, bereid de bouillon en breng 500 ml water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen.

2 Was de aardappelen (nicola) grondig en snijd in plakken van ½ cm dik. Kook de aardappelen, afgedekt, 12 – 15 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

3 Verwijder ondertussen de uiteinden van de sperziebonen en snijd in drie gelijke stukken. Kook de sperziebonen de laatste 7 minuten mee met de aardappelen. Snijd de paprika in blokjes.

4 Verhit een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de spekblokjes en paprika 2 minuten. Voeg de helft van de roomboter toe en laat smelten. Voeg de bloem toe en bak al roerende 1 minuut op middelmatig vuur.

5 Voeg vervolgens de helft van de bouillon toe aan de wok of hapjespan en roer tot een glad mengsel. Herhaal met de overige bouillon, voeg de melk toe, breng aan de kook en laat nog 1 minuut koken. Breng op smaak met een snufje geraspte nootmuskaat per persoon, de tijm, peper en zout.

6 Vet ondertussen een ovenschaal in met de overige roomboter. Schep de gekookte aardappelen en sperziebonen in de ovenschaal, schenk de saus erover, leg de victoriabaars erop en bestrooi met peper en zout. Bak 10 – 14 minuten in de oven. Verdeel de aardappelschotel met victoriabaars over de borden.



Weetje! Aardappelen zitten boordevol vitaminen en mineralen. Met 250 g aardappelen zoals in dit gerecht heb je al 50% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C binnen.