



# SCHELVIS MET SPEK EN SPERZIEBONEN

Met aardappelschijfjes uit de oven



Vastkokende aardappelen



Sperziebonen \*



Ontbijtspek \*



Schelvis zonder vel \*



Nootmuskaat



Ravigotesaus \*

LEES MEER OVER  
• SCHELVIS •  
OP DE BLOG

Totaal: 35-40 min.

Family

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 3 dagen

Schelvis behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen, de smaak is alleen iets sterker en het visvlees wat zachter. Het vlees valt in schellen uit elkaar, vandaar de naam 'schelvis'. Onze schelvis heeft het MSC-logo, wat staat voor duurzame visserij. Lees alles over deze vis op onze blog!



KIES NU  
3 WEKEN VOORUIT!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan en fijne rasp.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvis met spek en sperziebonen**.



## 1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in plakken van ½ cm. Verdeel over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappelen** 30 – 40 minuten in de voorverwarmde oven, of tot ze goudbruin kleuren ★.



## 4 VIS BAKKEN

Verhit de overige roomboter in een koekenpan en bak de **in spek gewikkelde vis** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur, of totdat hij gaar is. Breng op smaak met peper.



## 2 BOONTJES KOKEN

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in 2 gelijke stukken. Vul een pan met deksel met een bodempje water. Voeg de **sperziebonen** met een snuffje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 8 – 10 minuten zachtjes koken. Giet af en laat zonder deksel uitstomen. Roer naar smaak een klein beetje roomboter per persoon door de **boontjes**. Breng op smaak met peper en zout.



## 5 NOOTMUSKAAT RASPEN

Rasp ondertussen de **nootmuskaat** met een fijne rasp. Let op: je hebt er maar een snuffje van nodig.

★**TIP:** Je kunt de aardappelschijfjes ook eerst 5 minuten voorkoken, om ze vervolgens in 20 minuten gaar te bakken in de oven.



## 3 SCHELVIS INWIKKELEN

Leg ondertussen de plakjes **ontbijtspek** zo naast elkaar dat ze elkaar in de lengte net overlappen. Leg de **schelvis** overdwers op de plakjes en wikkel de **schelvis** in het **ontbijtspek** ★★.



## 6 SERVEREN

Serveer de **in spek gewikkelde schelvis** met de **aardappelschijfjes** en de **sperziebonen**. Bestrooi de **sperziebonen** naar smaak met **nootmuskaat** en serveer met de **ravigotesaus**.

★★**TIP:** De schelvis wordt soms gevouwen geleverd, zodat hij in de verpakking past. Vouw hem niet uit voordat je hem in het ontbijtspek wikkel: opgevouwen blijft het vispakketje steviger.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Ontbijtspek (plakken) *	2	4	6	8	10	12
Schelvis zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	1	1
Ravigotesaus (g) 3) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3519 / 841	597 / 143
Vet totaal (g)	55	9
Waarvan verzadigd (g)	13,4	2,3
Koolhydraten (g)	50	8
Waarvan suikers (g)	3,4	0,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,4	0,2

## ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).