



SCHELVIS MET ZELFGEMAAKTE KRUIDENROOMKAAS

Met geroerbakte komkommer, krieltjes en tomatensalade



CABRIZ BRANCO

Deze wijn uit de Portugese Dão is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een kruidige en verrassend levendige wijn met aroma's van citrus en appel en de geur van venkel en bloesem.



Krieltjes



Schelvisfilet zonder vel *



Komkommer *



Rode cherrytomaten *



Knoflookteen



Verse dille *



Verse bieslook *



Roomkaas *

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 3 dagen

Komkommer eet je meestal in een verfrissende salade of ingelegd in suiker en azijn. Het wordt vaak geserveerd bij pittige gerechten, als frisse tegenhanger. Vandaag ga je voor een hele andere bereiding, namelijk roerbakken. Een lekkere variatie op een bekend ingrediënt - we zijn benieuwd wat je ervan vindt!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, 2 x kom en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvis met zelfgemaakte kruidenroomkaas**.



1 KRIELTJES KOKEN

Kook ruim water in een pan met deksel voor de krieltjes. Halveer de **krieltjes** en snijd eventueel grotere **krieltjes** in kwarten. Kook de **krieltjes**, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 VIS EN KOMKOMMER SNIJDEN

Dep ondertussen de **schelvis** droog en snijd in vieren. Halveer de **komkommer** in de lengte, verwijder de zaadlijsten met behulp van een theelepel en snijd de **komkommer** in boogjes.



3 KRUIDENROOMKAAS MAKEN

Pers de **knoflook** of snijd fijn en snijd de **dille** en **bieslook** fijn. Meng in een kom de **knoflook** en het grootste deel van de **kruiden** door de **roomkaas** en breng op smaak met peper en zout.



4 VIS EN KOMKOMMER BAKKEN

Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan met deksel op middellaag vuur en bak de **schelvis** 1 – 2 minuten aan elke kant. Haal de **schelvis** even uit de pan, voeg de **komkommer** toe en roerbak deze 3 – 4 minuten. Voeg de **kruidenroomkaas** en de **vis** toe en schep 1 – 2 minuten voorzichtig om.



5 SALADE MAKEN

Halveer ondertussen de **rode cherrytomaten**. Meng in een kom de **cherrytomaten** met de extra vierge olijfolie, honing en mosterd. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Schep de overige roomboter door de warme **krieltjes** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **krieltjes**, de **tomatensalade**, de **vis** en de **komkommer** over de borden. Bestrooi met de overige **dille** en **bieslook**.

★**TIP:** Heb je verse kruiden over? Maak dan heerlijke kruidenboter: snijd de kruiden fijn en meng door roomboter. Breng op smaak met peper en zout.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Schelvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (st)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Verse dille (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Verse bieslook (sprietjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Roomkaas (g) 7) *	20	40	60	80	100	120
Roomboter* (el)	½	1	1	1	1½	1½
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1	1	1½	1½
Honing* (tl)	½	1	1	1	1½	1½
Mosterd* (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2289 / 547	344 / 82
Vet totaal (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	9,2	1,4
Koolhydraten (g)	57	9
Waarvan suikers (g)	6,9	1,0
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	0,4	0,1


ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

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).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 15 | 2018

