



SCHELVISFILET MET BIESLOOKSAUS

met aardappeltjes en bospeen uit de oven



Bospeen ✨



Vastkokende aardappelen



Verse bieslook ✨



Volle yoghurt ✨



Schelvisfilet ✨

Totaal: 40 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Family

Eet binnen 3 dagen

Schelvis is mild van smaak en past goed bij de klassieke combinatie van bieslook en volle yoghurt. Door de bospeen en aardappelen samen in de oven te roosteren bespaar je veel tijd en het is ook nog eens hartstikke lekker! Heb je een elektrische oven of combimagnetron? Dan kan de oventijd iets langer zijn.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, keukenpapier, kleine kom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet met bieslooksaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen en de bospeen. Weeg 200 g **bospeen** per persoon af. Snijd de **bospeen** in de lengte in kwarten. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in lange, smalle parten.



2 KOKEN

Kook de **bospeen** en **aardappelen** samen 8 – 10 minuten in de pan met deksel. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3 ROOSTEREN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier, dep ze droog met keukenpapier en meng met 1 el olijfolie per persoon. Bak 20 – 30 minuten in de oven ★. Breng op smaak met peper en zout.



4 BIESLOOKSAUS MAKEN

Snijd of knip ondertussen de **bieslook** fijn. Meng in een kleine kom de **volle yoghurt**, de mosterd en de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.



5 SAUS OPWARMEN

Dep tegen het einde van de oventijd de **schelvisfilet** droog met keukenpapier. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **schelvisfilet** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur, tot hij gaar is. Haal de **vis** uit de koekenpan en roer de **bieslooksaus** door het bakvet in de pan.



6 SERVEREN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over de borden, leg de **schelvisfilet** erop en serveer met de **bieslooksaus**.

★**TIP:** De oventijd van de aardappelen en bospeen kan langer zijn als je een combimagnetron of elektrische oven gebruikt. Prik er even in met een vork: als dit makkelijk gaat, zijn de bospeen en aardappelen gaar.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bieslook (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Schelvisfilet (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2460 / 588	409 / 98
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	7,3	1,2
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	10,0	1,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

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

***WEETJE:** Wist je dat dit gerecht door de wortelen rijk is aan vitamine A? Deze vitamine is van belang voor een gezonde groei, de ogen en het afweersysteem. Daarnaast is dit gerecht laag in zout en rijk aan vezels.

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

