



# SCHOLFILET MET OVENGROENTEN

Met aardappel, wortel, venkel en linzen



## LAVILA BLANC

Bij de superfrisse smaken in dit zomerse visgerecht wil je natuurlijk een wijn die barst van de frisfruitige aroma's.



Bospeen ✳



Nicola aardappelen



Venkel ✳



Verse bladpeterselie ✳









Citroen



Groene linzen



Scholfilet ✳

- Totaal: **40-45** min.  Discovery
-  Gemakkelijk  Calorie-focus
-  Eet binnen **3** dagen  Lactosevrij
-  Glutenvrij

Dit gerecht bestaat uit een spannende combinatie van linzen, venkel en wortel. Het smaakt zoet door de anijssmaak van venkel en fris door de citroen en bladpeterselie. Daarbovenop serveer je een stukje scholfilet, een platvis die tot de familie van de schol-achtigen behoort en veel eiwitten, vitaminen en mineralen bevat.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Grote pan met deksel, pan met deksel, ovenschaal en koekenpan.  
Laten we beginnen met het koken van de **scholfilet met ovingroenten**.



### 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een grote pan met deksel voor de bospeen en aardappelen. Snijd ondertussen de **bospeen** in de lengte doormidden en vervolgens in stukken. Schil of was de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd daarna in kleine stukken van 2 - 3 cm.



### 4 OVENSCHAAL VULLEN

Kook de **linzen** in een pan met deksel met 150 ml water persoon in 20 - 25 minuten op laag vuur droog en roer regelmatig. Meng ondertussen de gekookte **bospeen**, **aardappelen** en **venkel** in een ovenschaal en meng met het grootste deel van de **bladpeterselie**, de helft van de olijfolie, 1 tl **citroensap** per persoon en peper en zout naar smaak. Bak 15 - 20 minuten in de oven, of totdat de **venkel** zacht is.



### 2 KOKEN

Kook de **bospeen** en **aardappelen** samen, in de grote pan met deksel, in 10 - 12 minuten beetgaar. Giet af en laat daarna uitstomen zonder deksel.



### 5 VIS BAKKEN

Verhit als de oventijd bijna om is de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **scholfilet** en plakjes **citroen** beide 2 minuten aan elke kant. Besprenkel naar smaak met het overige **citroensap** en breng op smaak met peper en zout.



### 3 SNIJDEN EN UITPERSEN

Snij ondertussen de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in **reepjes**. Snijd de **bladpeterselie** fijn, pers de **citroen** uit en snijd daarna 1 plakje per persoon van de uitgeknepen **citroen**.



### 6 SERVEREN

Meng de **linzen** door de groenten in de ovenschaal en schenk het bakvet van de vis eroverheen en serveer met de gebakken **scholfilet** en **citroen**. Garneer met de overige **bladpeterselie**.

#### ★ TIP

Ben je geen liefhebber van venkel? Bak de venkel 10 - 15 minuten in de koekenpan en voeg eventueel naar smaak 1 tl honing per persoon toe. Hierdoor wordt de venkel zacht en is de venkel minder aanwezig.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Venkel (g) *	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Scholfilet (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Peper & zout*	naar smaak					

\* Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2515 / 601	347 / 83
Vet totaal (g)	15	2
Waarvan verzadigd (g)	3,0	0,4
Koolhydraten (g)	74	10
Waarvan suikers (g)	15,2	2,1
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,4	0,1

#### ALLERGENEN

4) Vis

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 sociale 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.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 21 | 2017

