



# Verse makreel met knoflook-peterseliekrieltjes

Met spinazie, tomaat en kappertjes



## 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.



Knoflookteen



Verse bladpeterselie \*



Krieltjes



Pruimtomaat \*



Kappertjes \*



Spinazie \*



Makreelfilet met vel \*

Totaal: 25-30 min. Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Makreel is een 'vette' vis en zit dus boordevol gezonde omega 3-vetzuren en eiwitten. Deze vis wordt vaak gerookt gegeten, maar vandaag bak je verse makreel op het vel. Het vlees is stevig, maar toch sappig en zacht. Gebruik een pan met goede anti-aanbaklaag of zorg dat er voldoende olie in de pan zit en draai de makreel voorzichtig om. Zo voorkom je dat de vis tijdens het bakken uit elkaar valt.



# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, grote pan, kom, vergiet en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **verse makreel met knoflook-peterseliekrieltjes**.



## 1 VOORBEREIDEN

Haal de roomboter uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de krieltjes. Breng de bouillon aan de kook in een grote pan voor de spinazie.

★ TIP: Vind je rauwe knoflook te heftig? Laat deze dan achterwege of serveer de boter, knoflook en peterselie aan tafel.



## 2 KRIELTJES BEREIDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn en hak de **bladpeterselie** fijn. Was of schil de **krieltjes** en halveer ze. Voeg de **krieltjes** toe aan de pan met water en kook, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en schep om met de roomboter, **bladpeterselie** en **knoflook** ★. Breng op smaak met peper en zout.



## 3 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **pruimtomaat** ★★ in kleine blokjes van ongeveer ½ cm en meng in een kom met de **kappertjes** en de wittewijnazijn en breng op smaak met peper en zout.

★★ TIP: Gebruik een goed scherp mes voor het snijden van de tomaat. Wanneer je mes niet scherp is duw je de tomaat kapot tijdens het snijden en krijg je geen mooie blokjes.



## 4 SPINAZIE BLANCHEREN

Kook de **spinazie** 5 minuten in de pan met bouillon (dit heet blancheren). Giet de **spinazie** af in een vergiet en druk het vocht er zoveel mogelijk uit met de bolle kant van een lepel ★★ ★. Breng de **spinazie** op smaak met peper.



## 5 MAKREEL BAKKEN

Dep de **makreelfilet** droog met keukenpapier. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **makreelfilet** 2 – 3 minuten op het vel. Verlaag het vuur en bak nog 1 – 2 minuten op de andere zijde. Let op: verse makreel kan snel aanbakken, gebruik daarom een pan met goede anti-aanbaklaag of wat extra bakvet.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen** over de borden en schep de **spinazie** ernaast. Leg de **makreelfilet** op de **spinazie** en garneer de makreelfilet met de **tomaat** en **kappertjes**. Besprenkel naar smaak met de **dressing** van de tomaat. Let op: deze is vrij zuur door de wittewijnazijn.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse bladpeterselie (takjes) 23) ★	3	6	9	12	15	18
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Pruimtomaat (st) ★	½	1	1½	2	2½	3
Kappertjes (g) ★	10	15	20	25	30	35
Spinazie (g) 23) ★	200	400	600	800	1000	1200
Makreelfilet met vel (100 g) 4) ★	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	600	1200	1800	2400	3000	3600
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\* Zelf toevoegen | ★ in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3117 / 745	334 / 80
Vet totaal (g)	44	5
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,3
Koolhydraten (g)	52	6
Waarvan suikers (g)	4,6	0,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	30	3
Zout (g)	2,4	0,3

## ALLERGENEN


4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

★★★ TIP: Wanneer de spinazie te nat blijft, loopt het vocht eruit op het bord.

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 17 | 2018

