



WIJNBOX

Cabriz Branco
Deze wijn is vol, fris en kruidig. Perfect bij zowel de geroosterde smaak van de bataat als bij de frisse groene kruiden.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 38
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Victoriabaars met groenten en yoghurt-bieslooksaus

Met geroosterde bataat

Victoriabaars heeft een lichte smaak en een stevige structuur. Hierdoor is deze vis heel geschikt om te bakken. Bij de bereiding van dit gerecht ga je arroseren. Dit betekent dat je tijdens het bakken de vis over-giet met de boter uit de pan. Zo krijgt hij een boterzachte smaak!

bewaar in de koelkast



35-40 min



gemakkelijk



eet aan het begin



kind-vriendelijk



glutenvrij



Bospeen



Verse bieslook



Turkse yoghurt



Victoriabaarsfilet



Bataat

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Bataat (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Verse bieslook (sprietjes) 23)	5	10	15	20	25	30
Turkse yoghurt (el) 7) 19) 22)	2	4	6	8	10	12
Victoriabaarsfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	1	1½	1½	2	2
Mosterd (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van
19) pinda's, 22) noten en
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, bakplaat
met bakpapier, koekenpan

Voedingswaarden 631 kcal | 28 g eiwit | 73 g koolhydraten | 22 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 13 g vezels



- 1 Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de bospeen.
- 2 Snijd de bospeen in de lengte doormidden en vervolgens in kwarten. Kook de bospeen 6 - 8 minuten in de pan met deksel en giet daarna af.
- 3 Schil ondertussen de bataat en snijd in blokjes van 1 – 1 ½ cm. Verdeel de bataat en bospeen over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met olijfolie, breng op smaak met peper en zout en bak 15 minuten in de oven.
- 4 Snijd of knip ondertussen de bieslook klein. Maak een yoghurtsaus van de Turkse yoghurt, mosterd, het grootste deel van de bieslook en peper en zout naar smaak.
- 5 Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de victoriabaarsfilet 4 - 5 minuten per kant. Schep vervolgens met een eetlepel de hete boter uit de pan en schenk deze weer over de vis. Herhaal dit een aantal keer (deze techniek heet arroseren).
- 6 Verdeel de victoriabaarsfilet, bospeen en bataat over de borden en serveer met de yoghurt-bieslooksous. Garneer de maaltijd met de overige bieslook en eventueel de gesmolten boter uit de pan.

Tip! Kijk op onze blog hoe je een heerlijke pesto kunt maken van het loof van de bospeen.