



# Vispakketje met venkel

Met gebakken aardappelen, frisse komkommersalade en dille



## VARAS ROSÉ

De sinaasappel in deze visovenschotel geeft het gerecht een uitgesproken fruitige twist. Een volfruitige rosé smaakt daarom het beste.



Nicola aardappelen



Tijm



Venkel \*



Handsinaasappel



Komkommer \*



Victoriabaars zonder huid \*



Dille \*

- Totaal: **35-40** min.
- Discovery
- Veel handeling
- Caloriefocus
- Eet binnen **3** dagen
- Lactosevrij
- Glutenvrij

Vis en dille vormen samen een hele lekkere combinatie. In dit recept hebben we voor victoriabaars gekozen. Je bereidt de vis door hem in aluminiumfolie te verpakken en in de oven te bakken. Doordat de warmte zo niet kan ontsnappen, stoomt de vis gaar.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, wok of hapjespan, fijne rasp, aluminiumfolie en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **vispakketje met venkel**.



### 1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Was of schil de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd in parten. Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelpartjes** samen met de **tijm**, afgedekt, 25 - 30 minuten op middelhoog vuur. Schep tussendoor om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 20 minuten de deksel van de pan.



### 4 PAKKETJES MAKEN

Verdeel de **venkel** over 1 vel aluminiumfolie per persoon. Leg daar bovenop de **victoriabaars** en 1 takje **dille** per persoon. Strooi er 1 tl **sinaasappelryasp** per persoon over en besprenkel met 1 el **sinaasappelsap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout. Vouw de vispakketjes goed dicht en bak 12 - 15 minuten in de oven, of totdat de vis gaar is.



### 2 VENKEL SNIJDEN

Snijd ondertussen de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de **venkel** in dunne repen. Verhit de zonnebloemolie in een andere wok of hapjespan en bak de **venkel** 4 - 6 minuten op middelhoog vuur.



### 5 DRESSING KLOPPEN

Hak ondertussen de overige **dille** fijn. Klop in een kom een dressing van de extra vierge olijfolie, mosterd, witte balsamicoazijn, honing, **dille**, 2 el **sinaasappelsap** per persoon en breng op smaak met peper en zout. Meng de dressing met de **komkommer**.



### 3 KOMKOMMER SCHAVEN

Rasp ondertussen de oranje schil van de **sinaasappel** en pers de **sinaasappelsap** uit. Snijd of schaaf de **komkommer** in de lengte in lange linten.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpartjes** en het vispakketje over de borden en serveer met de **komkommersalade**.

#### ★ TIP

Houd je van pittig? Voeg dan wat tabasco of rode peper toe aan de vispakketjes.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Victoriabaars zonder huid (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Dille (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	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)	3155 / 598	470 / 90
Vet totaal (g)	23	3
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,5
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	10,3	1,6
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	0,5	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 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 23 | 2017