



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



HELP DE CHEF OM DE BOSPEEN TE WASSEN. OMDAT WORTELEN ONDER DE GROND GROEIEN KAN HET ZIJN DAT ER NOG WAT ZAND AAN DE WORTELEN ZIT. DIT SMAAKT NATUURLIJK NIET LEKKER OP JE BORD!

WEEK 45
2015

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

SCHELVIS MET GEBAKKEN BOSPEEN EN ZILVERVLIESRIJST



25-30 min



gemakkelijk



glutenvrij



Verse dille



Zilvervliesrijst



Bospeen



Schelvis



Turkse yoghurt

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse dille (takjes)	2	3	4	5	6	7
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Bospeen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Schelvis 4)	1	2	3	4	5	6
Turkse yoghurt (el) 7) 15)	3	6	9	12	15	18
Groentebouillon (ml)*	500	1000	1500	2000	2500	3000
Roomboter (el)*	1	1	2	2	3	3
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 7) Melk/lactose
15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigheden

2x Pan met deksel,
2x koekenpan

Voedingswaarden 687 kcal | 31 g eiwit | 79 g koolhydraten | 26 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 7 g vezels



1 Bereid de bouillon in een pan met deksel. Kook 250 ml water per persoon in een andere pan met deksel voor de rijst. Snijd de dille fijn.

2 Kook de rijst, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.

3 Was ondertussen de bospeen grondig. Snijd het groen van de bospeen, maar laat nog een klein stukje zitten. Halveer grote bospenen. Kook 10 – 15 minuten in de bouillon (zie tip). Giet daarna af.

4 Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de bospeen nog 5 minuten in de koekenpan op middelmatig vuur.

5 Verhit ondertussen de olijfolie in een andere koekenpan en bak de schelvis 2 minuten aan elke kant op middelhoog vuur.

6 Breng in een van de pannen met deksel de yoghurt met de mosterd zachtjes aan de kook. Voeg de helft van de dille toe en roer door.

7 Verdeel de schelvis, peen en rijst over de borden. Serveer met de warme mosterd-dille-yoghurtsaus en gaarneer met de overige dille.



TIP

Niet iedereen houdt van dille! Laat de dille eventueel achterwege voor degenen die dit niet op prijs stellen.