



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 02
2016

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

Vispakketje met frisse sinaasappeldressing

Met venkel, verse dille en gebakken krieltjes

Vis en dille is een heerlijke combinatie. Daarom combineren we in dit gerecht heekfilet met verse dille. Je bereidt de vis door het in aluminiumfolie te verpakken en in de oven te bakken. Door het pakketje kan de warmte niet ontsnappen en wordt de vis gaar gestoomd.

- 30-35 min
- veel handelingen
- kindvriendelijk
- lactosevrij
- glutenvrij
- Espiga (wit)



Krieltjes



Venkel



Perssinaasappel



Bosui



Heekfilet



Verse dille



Gemengde sla

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Persinaasappel	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bosui	2	4	6	8	10	12
Heekfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Verse dille (takjes) 15)	2	4	6	8	10	12
Gemengde sla (g) 15)	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
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

Allergenen

4) Vis 15) Kan sporen bevatten van selderij

Benodigdheden

2 x wok of hapjespan met deksel, rasp, aluminiumfolie, blender of garde, saladekom

Voedingswaarden 589 kcal | 28 g eiwit | 63 g koolhydraten | 23 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 10 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden.



2 Was de krieltjes grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de krieltjes, 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.

3 Snijd ondertussen de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in dunne repen. Verhit de overige olijfolie in een andere wok of hapjespan en bak de venkel 6 - 8 minuten op middelmatig vuur.



4 Rasp ondertussen de schil van de sinaasappel en pers het sap van de sinaasappel uit. Snijd de bosui in fijne ringen.

5 Verdeel de venkel en de helft van de bosui over 1 vel aluminiumfolie per persoon. Leg daar bovenop de heekfilet en 1 takje dille per persoon. Besprenkel met 1 tl sinaasappelsap per persoon, 1 el sinaasappelsap per persoon, 2 el water per persoon, peper en zout. Vouw de vispakketjes goed dicht (zie tip) en bak 15 – 20 minuten in de oven.



6 Hak ondertussen de overige dille fijn. Maak een dressing van de extra vierge olijfolie, mosterd, witte balsamicoazijn, honing, dille, 2 el sinaasappelsap per persoon, peper en zout in een blender of met een garde. Voeg de gemengde sla, de overige bosui en de dressing toe aan een saladekom.

7 Verdeel de krieltjes en het vispakketje over de borden en serveer met de salade.

Tip! Het is belangrijk dat je het vispakketje goed sluit, zodat de vis en groenten in het vocht gaar stomen. Op ons blog laten we stap voor stap zien hoe je het beste een vispakketje kunt maken!