



DE RAVIGOTTESAUUS HEBBEN
WIJ SPECIAAL VOOR JOU LATEN
MAKEN EN IS EEN HARTSTIKKE
LEKKERE VERVANGER VOOR
MAYONAISE!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 05
2016

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

SCHOLFILET MET BOONTJES EN FRANSE RAVIGOTTESAUUS



35-40 min



gemakkelijk



Berticot (wit)



Ui



Knoflookteen



Nicola aardappel



Sperziebonen



Scholfilet



Ravigottesaus

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Nicola aardappel (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Sperziebonen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Scholfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Ravigottesaus (g) 1) 3) 6) 10) 15)	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis
6) Soja 10) Mosterd
15) Kan sporen bevatten van pinda's en noten

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 678 kcal | 30 g eiwit | 73 g koolhydraten | 27 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 13 g vezels



1 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil of was de aardappelen (nicola) grondig en snijd in blokjes van 1 cm.



2 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de ui, knoflook en aardappelen, afgedekt, 25 – 30 minuten op middelmatig vuur. Breng tussendoor op smaak met peper en zout en haal in de laatste 5 minuten de deksel van de pan.



3 Breng 200 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de sperziebonen. Verwijder ondertussen de steelaanzet van de speziebonen en kook de sperziebonen in 5 – 7 minuten beetgaar. Giet af en spoel af met koud water.

4 Smelt, als de aardappelen bijna klaar zijn, de roomboter in een koekenpan op middelmatig vuur en bak de scholfilet aan elke kant 2 – 3 minuten.

5 Verdeel de aardappelen en sperziebonen over de borden en serveer met de scholfilet en ravigottesaus.



TIP! Bakt bij jou de vis regelmatig aan tijdens het bakken? Probeer dan eens het volgende: bestrooi een bord met bloem, wentel de vis door de bloem en bak de vis zoals je gewend bent aan elke kant. Een andere mooie bijkomstigheid: dit bloemlaagje is ook nog eens erg lekker. Doe dit niet wanneer je de vis op de huid bakt.