



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 20
2016

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

Groene asperges met schelvis en gebakken aardappelen

Met zelfgemaakte kruidenboter

In dit recept maak je zelf kruidenboter. Je maakt er het gerecht niet alleen lekker smeuiig en romig mee maar, je brengt het door de verse kruiden erin natuurlijk ook op smaak. De groene asperges die je hierbij klaarmaakt groeien, in tegenstelling tot hun witte broertjes, niet onder de grond maar gewoon erboven.



30-35 min



gemakkelijk



kind-
vriendelijk



glutenvrij



Annabelle aardappelen



Knoflookteen



Tomaat



Groene asperges



Tijm



Schelvisfilet

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Annabelle aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Groene asperges (g)	175	350	525	700	875	1050
Tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Schelvisfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1½	3	3	4½	4½	6
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier, kom

Voedingswaarden 597 kcal | 27 g eiwit | 64 g koolhydraten | 24 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 9 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil of was de aardappelen (annabelle) grondig en snijd in parten. Verhit ⅓ deel van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Roer regelmatig om, haal na 20 minuten de deksel van de pan en bestrooi met zout naar smaak.



2 Snijd of pers ondertussen de knoflook fijn en snijd de tomaat in kwarten. Snijd 1½ cm van de onderkant van de groene asperges en snijd ze in de lengte doormidden. Meng de tomaat en groene asperges met ⅓ deel van de olijfolie, de helft van de knoflook en de helft van de tijm op een bakplaat met bakpapier. Bak de groenten 20 minuten in de oven.



3 Besprenkel de schelvis met het vel naar beneden met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Leg de schelvis de laatste 15 minuten op de bakplaat bij de groenten in de oven.

4 Roer ondertussen de roomboter los met een vork in een kom. Meng de overige knoflook samen met de overige tijm door de roomboter. Breng op smaak met peper en zout.

5 Meng de helft van de knoflook-tijmboter op het laatst door de gebakken aardappelen in de wok of hapjespan. Serveer de aardappelen met de groene asperges, tomaat en de schelvis. Garneer de schelvis met de overige knoflook-tijmboter.



Tip! Eten er kinderen mee? Fruit de knoflook dan eerst in weinig olie, laat afkoelen en meng vervolgens door de roomboter om de smaak wat te verzachten.

Haal de schelvis met een spatel van de bakplaat om te voorkomen dat hij uit elkaar valt.