

Hello
FRESH

WIJNBOX

Synera blanco

Het kleine percentage moscatel geeft deze wijn net wat meer aromatische expressie. Heerlijk bij de geurige salade!



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 02
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Gebakken roodbaarsfilet met kalettesalade en krieltjes

Met frisse mosterd-munt dressing

Vandaag ga je met een bijzondere groente koken, namelijk: kalettes. Dit zijn kleine kooltjes met paars-groene bladeren die je bakt en mengt met appel en een frisse mosterd-munt-dressing. Kalettes is een kruising tussen spruiten en boerenkool en passen perfect bij roodbaars en krieltjes!

bewaar in de koelkast



35-40 min



gemakkelijk



eet aan
het begin



glutenvrij



Roodbaarsfilet met vel



Kalettes



Munt



Annabelle aardappelen



Rode ui



Elstar appel

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Roodbaarsfilet met vel (120 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Annabelle aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kalettes (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Munt (blaadjes) 23)	4	8	12	16	20	24
Elstar appel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis
Kan sporen bevatten van **23)** selderij.

Benodigheden

2x wok of hapjespan met deksel, saladekom, kom, koekenpan

Voedingswaarden

	Energie kcal / kJ	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)	Vezels (g)
100 g*	103 / 430	4	0,9	10	2,3	5	0,1	2
Portie**	690 / 2875	29	6,0	68	15,2	31	0,7	13

* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Haal de roodbaarsfilet uit de koelkast, controleer op graatjes en verwijder deze. Was vervolgens de aardappelen (annabelle) grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen, afgedekt, 25 - 30 minuten. Schep tussendoor regelmatig om en haal na 20 minuten de deksel van de pan. Breng op smaak met peper en zout.

2 Snipper ondertussen de rode ui. Snijd of hak de munt fijn. Maak in een kom een dressing van de munt, extra vierge olijfolie, mosterd en witte balsamicoazijn. Snijd de appel (elstar) in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes.

3 Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de rode ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de kalettes en 1 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 8 - 10 minuten op middellaag vuur. Schep tussendoor regelmatig om.

4 Verhit vervolgens de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de roodbaarsfilet 3 - 4 minuten op de velkant krokant, draai om en bak nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

5 Voeg de kalettes en dressing toe aan de saladekom en schep om. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de aardappelen en salade over de borden. Serveer met de roodbaarsfilet.

Tip! Minder pannen? Bak dan de kalettes 15 minuten mee met de aardappelen.