



GEBAKKEN SCHOLFILET MET BIESLOOKSAUS

Met aardappelen en bospeen uit de oven



LAVILA BLANC

Een licht en klassiek visgerecht. De subtiele smaken komen het beste tot hun recht als je er een lichte en frisse wijn bij drinkt zoals Lavila.



Bospeen ✨



Nicola aardappelen



Verse bieslook ✨



Volle yoghurt ✨



Scholfilet ✨

- Totaal: **30-35** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **3** dagen
- Discovery
- Calorie-focus
- Glutenvrij

Door de bospeen in de oven te bereiden, krijgt deze een zachte, zoete smaak. De scholfilet serveer je met een saus van bieslook en yoghurt. De saus roer je na het bakken van de vis door het bakvet waardoor hij lekker smeug en extra smaakvol wordt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, kleine kom en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken scholfilet met bieslooksaus**.



1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Snijd de **bospeen** in de lengte doormidden en vervolgens door de helft (zie tip). Schil of was de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd in lange smalle parten.



2 GROENTEN KOKEN

Kook de **bospeen** en **aardappelen** samen 10 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



3 GROENTEN IN DE OVEN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de olijfolie en bak 15 minuten in de oven. Breng op smaak met peper en zout.



4 BIESLOOKSAUS MAKEN

Snijd of knip ondertussen de **bieslook** klein. Maak in een kleine kom een saus van de **yoghurt**, mosterd en **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.



5 VIS BAKKEN

Dep, als de oventijd bijna om is, de **scholfilet** droog met keukenpapier. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **scholfilet** 1 – 2 minuten per kant op middelhoog vuur (zie tip). Haal de vis uit de pan en roer de **bieslooksaus** door het bakvet van de vis.



6 SERVEREN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over de borden, serveer met de **scholfilet** en garneer met de **bieslooksaus**.

★ TIP

Is de bospeen erg dik? Snijd hem dan in de lengte in kwarten en vervolgens door de helft. Anders duurt het erg lang voordat hij gaar is.

★ TIP

De garing van vis is sterk afhankelijk van de dikte van de vis. De vis die wij leveren is niet altijd van dezelfde grootte. Mocht je het idee hebben dat de vis korter of langer gegaard moet worden, pas de baktijd dan iets aan.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bieslook (sprietjes) 23) *	5	10	15	20	25	30
Volle yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Scholfilet (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1	1½	1½	2	2
Mosterd* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2079 / 497	341 / 82
Vet totaal (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,2
Koolhydraten (g)	54	9
Waarvan suikers (g)	11,5	1,9
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,6	0,1


ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 39 | 2017

