



WIJNBOX

Masan blanc
Gebakken scholfilet is een vis die het beste tot zijn recht komt in combinatie met zuivere en lichte witte wijnen. Lekker om deze wijn te serveren met een schijfje citroen erin.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 35
2016

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

Gebakken scholfilet met smeuvige orzo en sperziebonen

Extra fris met een partje citroen

Voor dit gerecht gebruik je, naast een Italiaanse orzo, ook de naar anijs smakende venkel. Venkel is lekker bij vis, deze keer een scholfilet. De schol werd gevangen in de Noord-Oost Atlantische oceaan voor de Nederlandse, Duitse en Deense kust. De sperziebonen zorgen voor een extra bite bij de maaltijd. bewaar in de koelkast

- 30-35 min
- gemakkelijk
- eet aan het begin
- kindvriendelijk



Venkel



Sperziebonen



Verse oregano



Scholfilet



Knoflookteen



Sjalot



Orzo



Citroen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	1	2	2	3	3	4
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Venkel	½	1	1½	2	2½	3
Sperziebonen (g)	125	250	375	500	625	750
Verse oregano (takjes) 23)	2	3	4	5	6	7
Orzo (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Scholfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Citroen	¼	½	¾	1	1½	2
Groentebouillon (ml)*	175	350	550	700	900	1100
Roomboter (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie*				Naar smaak		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 4) Vis
Kan sporen bevatten van
17) eieren en 23) selderij.

Benodigheden

Wok of hapjespan, pan
met deksel, koekenpan

Voedingswaarden 590 kcal | 35 g eiwit | 77 g koolhydraten | 13 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 12 g vezels



1 Bereid de bouillon. Snipper de sjalot en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd klein. Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer. Ris de oregano-blaadjes van de takjes en hak fijn.



2 Verhit de helft van de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en fruit de sjalot en knoflook 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de orzo, venkel en oregano toe en bak al roerende 1 minuut. Voeg de bouillon toe en kook de orzo, afgedekt, 8 – 10 minuten. Roer regelmatig door en breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel wat extra water toe als de pan te droog wordt.



3 Schenk een bodempje water in de andere pan met deksel. Voeg de sperziebonen en een snuffje zout toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 5 – 7 minuten zachtjes koken.

4 Verhit de overige roomboter in een koekenpan en bak de scholfilet ongeveer 2 minuten aan elke kant op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



5 Verdeel de orzo over de borden en serveer met de scholfilet en sperziebonen. Snijd de citroen in partjes en serveer bij de vis. Besprenkel de sperziebonen naar smaak met extra vierge olijfolie en breng verder op smaak met peper.

Weetje! De schol begint zijn leven als een normaal, rond visje. Als hij ongeveer 1 cm groot is, transformeert de schol naar een platvis.