



GEBAKKEN ZEEBAARS MET CITROENROOMSAUS MET AARDPEER EN KRIELTJES

SPECIALAAL INGREDIËNT



ZEEBAARS

De zeebaars is een carnivoor, hij eet garnalen, krabben, vis en inktvis. In het wild leeft hij van de Middellandse zee tot aan de Noordzee. Het vlees is verfijnd en sappig van smaak maar toch stevig van structuur.



Krieltjes



Aardpeer



Citroenmelisse *



Slagroom *



Citroen



Vrije-uitloopei *



Zeebaarsfilet met vel *



50 min

Veel handelingen

Eet binnen 3 dagen

Zeebaars heeft een milde, licht zoete smaak die goed past bij de aardpeer. Deze niet zo alledaagse groente, ook wel bekend als topinamboer of jerozalemartisjok, heeft namelijk ook een zoetige smaak, die door hem te bakken nog beter naar voren komt en nootachtig wordt. De romige citroensaus zorgt voor een perfecte balans.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, dunschiller, 2x koekenpan, steelpan, kom en garde.
Laten we beginnen met het koken van de **gebakken zeebaars met citroenroomsaus**.



1 KRIELTJES BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de **krieltjes**, laat ze heel en in de schil en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Breng op smaak met peper en zout en meng met 1 eetlepel olijfolie per persoon. Bak de **krieltjes** 40 – 45 minuten in de oven ★. Schep halverwege om.



2 AARDPEER VOORBEREIDEN

Schil de **aardperen** met een dunschiller en snijd in dunne plakjes van ongeveer ½ cm. Pers de **citroen** uit. Pluk de blaadjes van de **citroenmelisse** en snijd in reepjes.

★ **TIP:** Wil je de krieltjes sneller garen? Halveer ze dan en bak 30 – 35 minuten.



3 AARDPEER BAKKEN

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **aardpeerplakjes** 10 – 12 minuten, of tot ze goudbruin zijn ★★. Breng op smaak met peper en zout. Je gebruikt veel olie zodat de **aardpeer** echt krokant wordt. Vind je dit te vet? Dep ze dan na het bakken droog met wat keukenpapier.



4 SAUS MAKEN

Verwarm ondertussen in een steelpan op middelmatig vuur de **slagroom** en ½ el **citroensap** per persoon ongeveer 4 minuten. De saus mag niet koken! Splits ondertussen het **ei** en bewaar alleen de **eidooier**. Schenk een klein deel van de saus in een kom en klop de **eidooier** er doorheen met een garde ★★★. Schenk al roerend de **eidooier** met de saus terug in de steelpan, voeg de roomboter toe en verwarm al roerend tot de boter is gesmolten. Breng op smaak met peper en zout.



5 ZEEBAARSFILET BAKKEN

Dep de **zeebaarsfilet** droog met keukenpapier en wrijf in met peper en zout. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **vis** 2 – 3 minuten op het vel. Verlaag het vuur en bak nog 2 – 3 minuten op de andere zijde.

★★ **TIP:** Is je pan niet groot genoeg voor de aardpeer? Bak ze dan in een oven van 200 graden. Verdeel de aardpeer over een bakplaat met bakpapier en bak in 15 – 20 minuten krokant. Schep halverwege om.



6 SERVEREN

Verdeel de **krieltjes** over de borden en leg de **zeebaarsfilet** op de **krieltjes**. Schep de **saus** er in een streep naast en verdeel de **aardpeerplakjes** over de saus. Garneer de **aardpeer** met de **citroenmelisse**.

★★★ **TIP:** Het is belangrijk dat je de saus goed blijft roeren zodat de eidooiers zich goed verdelen. Doe je dit niet, dan kunnen er klontjes gekookt ei in de saus ontstaan. Het is overigens niet erg wanneer de saus afkoelt. Hij wordt weer dunner als je hem verwarmt.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Aardpeer (g)	200	400	600	800	1000	1200
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Citroenmelisse (blaadjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Slagroom (ml) 7) 15) 20) *	100	200	300	400	500	600
Vrije-uitloopei (st) 3) *	1	2	3	4	5	6
Zeebaarsfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	2½	5	7½	10	12½	15
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	5167 / 1235	717 / 171
Vetten (g)	85	12
Waarvan verzadigd (g)	37,8	5,2
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	2,8	0,4
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	0,5	0,1


ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja 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 05 | 2018

