



GEBAKKEN ZEEBAARS MET SALIEBOTER

Met kruidige aardappelen, oventomaatjes en prei



LAVILA BLANC

Bij de de botersaus in dit visgerecht is het lekker om een lichte witte wijn als tegenhanger te schenken om het geheel fris te houden.



Nicola aardappelen



Currykruiden



Prei *



Rode cherrytomaten



Knoflook



Verse salie *



Zeebaarsfilet met vel *

Totaal: **35-40** min. Original

Gemakkelijk Quick & Easy

Eet binnen **3** dagen Family

Glutenvrij

Kruidenboter kun je kant-en-klaar kopen, maar is verrassend makkelijk zelf te maken. Meer dan roomboter, verse kruiden en een beetje spierkracht heb je niet nodig. In dit gerecht brengen we de boter op smaak met salie, een kruid dat uitstekend bij de zeebaarsfilet past. Bekijk ook onze blog voor lekkere kruidenboterrecepten.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x bakplaat met bakpapier, koekenpan en kleine kom.

Laten we beginnen met het koken van de **gebakken zeebaars met salieboter**.



1 AARDAPPELEN BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden en haal de boter uit de koelkast (zie tip). Schil of was de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd in parten. Verdeel de **aardappelen** over de bakplaat met bakpapier. Besprenkel met de helft van de olijfolie, bestrooi met de **currykruiden**, breng op smaak met peper en zout en schep goed om. Bak de **aardappelen** 30 – 35 minuten in de oven, of tot ze knapperig zijn (zie tip).



4 PREI BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **prei** in 5 – 7 minuten zacht. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **prei** uit de koekenpan en bewaar apart. Meng ondertussen in een kleine kom de roomboter, **salie** en **knoflook** met een vork. Dep de **zeebaarsfilet** droog met keukenpapier.



2 GROENTEN SNIJDEN

Was ondertussen de **prei** en snijd de witte en lichtgroene delen in dunne ringen. Snijd de **cherrytomaten** in kwarten. Pers of snijd de **knoflook** fijn en snijd de blaadjes **salie** zo fijn mogelijk.

★ TIP

Je kunt de **aardappelen** ook 8 – 10 minuten voorkoken en daarna nog 20 – 25 afbakken in de oven.



5 ZEEBAARS BAKKEN

Verhit ½ el van de salieboter per persoon in dezelfde koekenpan. Bak de **zeebaarsfilet** op het vel (zie tip), 1 minuut op middelhoog vuur en daarna 1 minuut op de andere kant. Bestrooi met peper en zout. Voeg de overige salieboter en 1 el water per persoon toe aan de koekenpan en bak nog 1 minuut.

★ TIP

Haal, indien mogelijk, de boter al 2 uur van tevoren uit de koelkast. Dan wordt hij zacht en gaat het mengen met de salie makkelijker.



3 TOMATEN IN DE OVEN

Verdeel de **cherrytomaten** over een andere bakplaat met bakpapier en bestrooi naar smaak met peper, zout en een beetje suiker. Schuif de bakplaat met **tomaten** 10 minuten voor het einde van de baktijd van de **aardappelen** erbij in de oven.



6 SERVEREN

Serveer de **zeebaarsfilet** met de gekruide **aardappelen**, de **prei** en de **cherrytomaten**. Besprenkel met de botersaus uit de koekenpan.

★ TIP

Zorg dat je de vis niet beweegt tijdens het bakken op het vel. Door met een spatel zo nu en dan voorzichtig op de bovenkant van de vis te drukken, wordt het vel lekker krokant.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Currykruiden (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Prei (g) *	100	200	300	400	500	600
Rode cherrytomaten (g)	125	250	375	500	625	750
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse salie (blaadjes) 23 *	3	6	9	12	15	18
Zeebaarsfilet met vel (100 g) 4 *	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker* (tl)				naar smaak		
Peper & zout*				naar smaak		

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2590 / 619	428 / 102
Vet totaal (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	9,0	1,5
Koolhydraten (g)	60	10
Waarvan suikers (g)	11,3	1,9
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	32	5
Zout (g)	0,3	0,0


ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 30 | 2017

