



# GEKRUIDE KOOLVIS MET GEROOSTERDE GEKLEURDE PEEN

Met gebakken aardappelen en fetadressing



## FETA

Grieken zijn gek op hun nationale trots: gemiddeld eten zij jaarlijks maar liefst 10 kilo per persoon van deze traditionele schapenkaas!



Vastkokende aardappelen



Gele peen \*



Paarse peen \*



Oranje peen \*



Gedroogde tijm



Knoflookteem



Verse bladpeterselie \*



Feta \*



Volle yoghurt \*



Gekruide alaskakoolvis \*

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

**Supersimpel**

**Eet binnen 3 dagen**

De oranje peen is de meest voorkomende peen, maar ook de minder bekende paarse en gele varianten zie je steeds vaker. Van oorsprong is de wortel zelfs wit van kleur. Volgens de overlevering ontwikkelden Hollandse boeren in de 18e eeuw een voorkeur voor de oranje wortels als steunbetuiging voor het koningshuis. Een leuk weetje, maar uit onderzoek blijkt dat de wortel al veel langer oranje is!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier, staafmixer en aluminiumfolie.

Laten we beginnen met het koken van de **gekruide koolvis met geroosterde gekleurde peen**.



### 1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Verhit per persoon 1 el olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



### 2 PEEN ROOSTEREN

Snijd ondertussen de **gele, paarse en oranje peen** in dunne plakjes. Leg de plakjes **peen** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met de overige olijfolie, de **gedroogde tijm** en peper en zout naar smaak. Rooster de **peen** in 20 – 25 minuten gaar in de voorverwarmde oven.



### 3 SNIJDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Hak de **bladpeterselie** grof.



### 4 FETADRESSING MAKEN

Meng de **feta** met de **yoghurt**, de **knoflook** en peper naar smaak in een hoge kom. Pureer met een staafmixer tot een gladde saus.



### 5 VIS IN DE OVEN

Haal ondertussen het plastic van het bakje **gekruide koolvis**. Bedek het bakje met aluminiumfolie en zet de **vis** de laatste 10 – 14 minuten bij de **peen** in de oven ★.



### 6 SERVEREN

Servere de **vis** met de gebakken **aardappelen** en de geroosterde **gekleurde peen**. Garneer met de **fetadressing** en de **bladpeterselie**.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gele peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Paarse peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Oranje peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Verse bladpeterselie (takjes) 23 *	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7 *	40	75	100	125	175	200
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	40	75	100	125	175	200
Gekruide alaskakoolvis (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3259 / 779	421 / 101
Vet totaal (g)	38	5
Waarvan verzadigd (g)	11,9	1,5
Koolhydraten (g)	68	9
Waarvan suikers (g)	17,5	2,3
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	4
Zout (g)	2,0	0,3


#### 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).

★TIP: Controleer, als je de vis uit de oven haalt, of de vis goed gaar is geworden. Is de vis nog een beetje rauw vanbinnen? Zet hem dan nog een paar minuten terug in de oven.