



WIJNBOX

Quinta da Espiga branco

Dit gerecht kan wel een krachtige en smaakvolle wijn gebruiken. Wat dacht je van deze Portugees met de smaak van witte bloemen en kruiden.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 47
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Gesmoorde koolvis met romige witlof en aardappelen

Heerlijk in combinatie met knapperige bosui

Smoren is een oude bereidingswijze waarbij groenten, vis en/of vlees op laag vuur in vocht gegaard worden. Door op deze wijze je vis te garen blijft de structuur mooi en blijft het lekker sappig. Vandaag kook je er aardappelen bij en garneer je de maaltijd met knapperige bosuitjes.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet aan het begin



glutenvrij



Bosui



Witlof



Koolvisfilet



Veldsla



Nicola aardappelen



Knoflookteent



Alpro cuisine

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Bosui	3	6	8	11	14	16
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Witlof	1	2	3	4	5	6
Koolvisfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Alpro cuisine pakje (el) 6)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Veldsla (g) 23)	30	60	80	120	140	160
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 6) Soja
Kan sporen bevatten van **23) selderij**.

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, saladekom

Voedingswaarden 620 kcal | 29 g eiwit | 55 g koolhydraten | 29 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 8 g vezels



1 Was de aardappelen (nicola) grondig en snijd in stukken van 3 cm. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat in 12 - 15 minuten gaarkoken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen en breng op smaak met peper en zout.



2 Snijd de bosui in grove ringen en snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de witlof in kwarten, verwijder de kern en snijd de witlof in brede repen van 2 cm. Snijd elk stuk koolvis in 4 gelijke stukken.

3 Verhit de roomboter in een wok of hapjespan met deksel en fruit het grootste deel van de bosui en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de witlof toe en bak 4 minuten op middelhoog vuur.

4 Voeg vervolgens de mosterd en de Alpro cuisine toe. Leg de koolvis op de groenten en laat, afgedekt, nog 6 - 8 minuten smoren.

5 Meng ondertussen in een saladekom de veldsla met de extra vierge olijfolie, zwarte balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de aardappelen, gesmoorde koolvis en groenten over de bord- en en garneer met de overige bosui.



Tip! Ben je niet zo'n fan van witlof? Verzacht dan de bittere smaak met 1 theelepel honing per persoon.

Als witlof in aanraking komt met licht, dan wordt het groen. Daarom kun je hem het beste bewaren in de koelkast of op een donkere koele plek. Toch groen? Verwijder dan de buitenste bladeren.