



# Heekfilet met maiskolf en ovenaardappelen

met ravigotesaus



LAVILA BLANC

Een mooi zomers gerecht. Daarbij past een lichte witte wijn met een stuivend, iets bloemig aroma en een frisse smaak het beste.



Maiskolf ✨



Nicola aardappelen



Paprikapoeder



Heekfilet met vel ✨



Verse bieslook ✨



Ravigotesaus ✨

Totaal: 35-40 min. Original

Gemakkelijk Family

Eet binnen 3 dagen Glutenvrij

In dit zomerse gerecht worden knapperige paprika-aardappelen uit de oven gecombineerd met een gebakken visje en zoete mais met bieslook. Is het warm genoeg om buiten te eten? Bereid de kolfjes dan op de barbecue voor een lekkere rooksmak!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Aluminiumfolie, bakplaat met bakpapier en een koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **heekfilet met maiskolf en ovenaardappelen**.



## 1 MAISPAKKETJE MAKEN

Verwarm de oven op 210 graden. Haal de bladeren van de **maiskolf** en was hem. Leg elke kolf op een stuk aluminiumfolie van 30 x 30 cm per persoon. Verdeel de helft van de roomboter erover, breng op smaak met peper en zout en vouw de aluminiumfolie dicht, zodat er geen lucht bij kan komen.



## 2 AARDAPPELEN SNIJDEN

Was de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd ze in parten. Leg de **aardappelen** op een bakplaat met bakpapier en schep goed om met de helft van de olijfolie en het **paprikapoeder**. Breng op smaak met peper en zout.



## 3 BAKKEN IN DE OVEN

Leg de **maiskolven** op de bakplaat naast de **aardappelen** en zet met de **aardappelen** in de oven. Bak ze samen in 30 minuten gaar. Schep de **aardappelen** tussendoor een paar keer om.



## 4 BIESLOOK SNIJDEN

Snij of knip ondertussen de **bieslook** fijn.



## 5 VIS BEREIDEN

Verhit wanneer de **aardappelen** bijna klaar zijn, de overige olijfolie en overige roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **heekfilet** droog met keukenpapier en bak de **vis** 1 – 2 minuten op de huid, verlaag het vuur en bak nog 1 – 2 minuten op de andere kant (zie tip). Breng op smaak met peper en zout.



## 6 SERVEREN

Verdeel de krokante **ovenaardappelen** en de **heekfilet** over de borden en serveer met de **maiskolf**. Let op: maak de pakketjes voorzichtig open, er komt hete stoom uit! Garneer de **maiskolf** met de **bieslook** en serveer het gerecht met de **ravigotesaus**.

### ★TIP

Houd je niet van mais kluiven? Zet de gebakken maiskolf dan rechtop en snijd de maiskorrels van boven naar beneden, langs de kern, los met een scherp mes. Meng de korrels met de bieslook en serveer met de rest van het gerecht.

### ★TIP

Schep tijdens het bakken regelmatig het bakvet over de vis, dan blijft hij lekker sappig.

### ★TIP

Een maiskolf makkelijk breken? Snijd met een mes de maiskolf op precies de helft rondom in. Pak hem vervolgens met beide handen vast en breek de maiskolf doormidden.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maiskolf (st) *	1	2	3	4	5	6
Nicola aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Heekfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook (spriet) 23) *	5	10	15	20	25	30
Ravigotesaus (g) 3) 10) 19) 22)	40	50	75	100	125	150
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3439 / 822	591 / 141
Vet totaal (g)	46	8
Waarvan verzadigd (g)	11,9	2,0
Koolhydraten (g)	69	12
Waarvan suikers (g)	17,6	3,0
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	28	5
Zout (g)	0,9	0,2


## ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 29 | 2017

