



# Heekfilet met zoetzure paprikastoof

met olijven en gebakken aardappelen



Rode paprika ✨



Knoflookteen



Vastkokende aardappelen



Heekfilet met huid ✨



Leccino olijven ✨



Totaal: 40-45 min.



Glutenvrij



Gemakkelijk



Eet binnen 3 dagen

Heekfilet is zacht en mild van smaak, wat het een toegankelijke vis maakt. Je serveert de heek vandaag met een paprikastoof. Door de paprika lang te bakken wordt deze heel zacht en veel zoeter van smaak. De olijven zorgen voor een lekker hartig accent.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Kleine kom, 2x hapjespan met deksel, keukenpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **heekfilet met zoetzure paprikastoof**.



### 1 SNIJDEN

Snij de **rode paprika** in zeer smalle repen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten.



### 2 PAPIKA BAKKEN

Verhit 1 el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel op middelhoog vuur en fruit de **knoflook** 1 minuut. Voeg de **paprika**, peper en zout toe en dek de pan af. Bak de **paprika** 20 – 25 minuten. Schep regelmatig om. Haal het deksel van de pan, schenk 1 el zwarte balsamicoazijn per persoon in de pan en verkruimel het bouillonblokje erboven. Voeg de suiker toe en bak nog 6 – 8 minuten op middelmatig vuur.



### 4 VIS BAKKEN

Meng ondertussen in een kleine kom de extra vierge olijfolie en de overige zwarte balsamicoazijn, peper en zout tot een dressing. Dep de huid van de **heekfilet** droog met keukenpapier\*. Verhit de roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **heekfilet** 2 – 3 minuten op de huid. Verlaag het vuur en bak de **heekfilet** nog 1 – 2 minuten op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.



### 5 MENGEN

Meng de **olijven** door de **paprikastoof**. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout.

★**TIP:** Het is belangrijk dat je de huid van de heekfilet goed droogde - dan blijft hij minder snel aan de bodem van de pan plakken.



### 3 AARDAPPELEN BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een andere hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** in 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur goudbruin. Haal na 20 minuten het deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **paprikastoof** en de gebakken **aardappelen** over de borden. Leg er de gebakken **heekfilet** bij met de huid naar boven. Serveer samen met de dressing en besprenkel de **heekfilet** met de dressing naar wens.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st) *	2	4	6	8	10	12
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Heekfilet met huid (st) 4) *	1	2	3	4	5	6
Leccino olijven (g) *	15	30	45	60	75	90
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zwarte balsamicoazijn (el)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	1	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3010 / 720	419 / 100
Vet totaal (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	8,4	1,2
Koolhydraten (g)	66	9
Waarvan suikers (g)	19,6	2,7
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	25	4
Zout (g)	2,0	0,3

## ALLERGENEN

4) Vis

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

WEEK 20 | 2019

