



LUXE VISPANNETJE MET ZALM, KABELJAUW EN KOOLVIS MET GEBAKKEN AARDAPPELTJES



Krieltjes



Knoflookteen



Sjalot



Venkel *



Wortel *



Prei *



Witte wijn *



Slagroom *



Verse kervel *



Citroen *



Vismelange *

40 min

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Voor dit heerlijk romige gerecht pocheer je vis in een saus van room en witte wijn. De lichte anijssmaak van venkel past goed bij de vismelange van zalm, koolvis en kabeljauw. Het overheerst de subtiele smaken van de vis niet. Je kunt dit gerecht ook zonder wijn bereiden, lees dan de eerste tip op de achterkant.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, dunschiller en grote pan.

Laten we beginnen met het koken van de **luxe vispannetje met zalm, kabeljauw en koolvis**.



1 AARDAPPELTJES BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de **krieltjes** schoon en halveer ze. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier, meng met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **krieltjes** 30 – 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



2 GROENTEN SNIJDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in kleine blokjes. Snijd het eventuele **venkelloof** fijn en houd apart. Schil de **wortel** met een dunschiller en snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd fijn.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit de roomboter in een grote pan op middelmatig vuur. Bak de **sjalot** en de **knoflook** 2 – 3 minuten. Voeg de **venkel**, de **prei** en de **wortel** toe en roerbak 6 – 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4 GROENTEN KOKEN

Blus de **groenten** af met de **witte wijn** ★, breng aan de kook en laat ongeveer 4 minuten kort koken tot de alcohol vervlogen is ★★. Schenk 125 ml water per persoon en de **slagroom** erbij, verkruimel het visbouillonblokje erboven en laat 10 minuten zachtjes koken. Kook eventueel iets verder in wanneer je de stoof nog te dun vindt.

★ TIP: De witte wijn kun je ook vervangen door visbouillon, bijvoorbeeld wanneer je dit gerecht met kinderen eet. Voor de hoeveelheid kun je hetzelfde aantal milliliters aanhouden.



5 VISPANNETJE AFMAKEN

Snijd ondertussen de **kervel** fijn en snijd de **citroen** in parten. Voeg, vlak voor serveren, de **vismelange** toe aan de pan en breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout ★★★.

★★ TIP: Houd je niet zo van de wijnsmaak in een gerecht? Laat de wijn dan iets langer koken.



6 SERVEREN

Schep het vispannetje in diepe borden of kommen. Schep de **krieltjes** in het vispannetje of serveer apart. Garneer het vispannetje met de **kervel** en eventueel ook met het **venkelloof**. Knijp de **citroenpartjes** er naar smaak over uit.

★★★ TIP: Let op: de visblokjes zijn klein en daardoor heel snel gaar. Schep ze dus echt pas in de pan wanneer je aan tafel gaat, anders vallen ze uit elkaar.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Prei (st) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Witte wijn (ml) 12) 17) 21) *	150	300	450	600	750	900
Slagroom (ml) 7) *	100	200	300	400	500	600
Verse kervel (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Citroen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Vismelange (g) 4) *	130	260	390	520	650	780
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Visbouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4906 / 1173	457 / 109
Vetten (g)	67	6
Waarvan verzadigd (g)	34,4	3,2
Koolhydraten (g)	68	6
Waarvan suikers (g)	18,7	1,7
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	36	3
Zout (g)	3,3	0,3

ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose 12) Sulfit

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/Lactose

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



WEEK 39 | 2018

