



WIJNBOX

Ramón Roqueta Blanco

Deze wijn is gemaakt van 2 soorten druiven. De smaak van chardonnay sluit goed aan bij het milde van de heek, terwijl macabeo goed combineert met de salade.



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be



WEEK 38
2016

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

Op de huid gebakken heekfilet met kleurrijke aardappelsalade Met romige olijvencrème

Heekfilet is een witvis met een zachte, milde smaak. In dit gerecht serveer je de vis bij een kleurrijke salade van rode paprika, radijs, bosuien en aardappelen. Door de olijvencrème toe te voegen krijgt de salade een romige twist. Voeg eventueel wat mosterd toe voor meer pit.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet aan
het begin



kind-
vriendelijk



glutenvrij



Radijs



Bosui



Heekfilet



Olijvencrème



Rode paprika



Nicola aardappelen

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Radijs	5	10	14	19	24	28
Bosui	1½	3	4½	6	7½	9
Heekfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Olijvencreme (g) 7) 10)	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

4) Vis 7) Melk/lactose

10) Mosterd

Benodigheden

Pan met deksel, saladekom, koekenpan

Voedingswaarden 483 kcal | 26 g eiwit | 45 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 7 g vezels



1 Was de aardappelen (nicola) grondig en snijd in kwarten van 1 ½ 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 gaar koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Snijd ondertussen de paprika klein. Snijd de radijs in dunne plakken en het radijsblad klein. Snijd de bosui in ringen en houd de witte delen apart van de groene. Meng de radijs, het radijsblad en ¾ van de groene delen van de bosui in een saladekom.



3 Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de paprika 5 minuten op hoog vuur. Voeg in de laatste minuut de witte delen van de bosui toe, blus af met de balsamicoazijn en breng op smaak met peper en zout. Voeg toe aan de saladekom.



4 Maak de koekenpan schoon met keukenpapier. Verhit de roomboter in de koekenpan op middelhoog vuur en bak de heekfilet 2 - 3 minuten op de kant met vel. Draai de heekfilet om en bak nog 1 minuut op de andere kant. Breng op smaak met peper en zout.

5 Voeg de aardappelen en olijvencreme toe aan de saladekom. Meng goed.

6 Verdeel de aardappelsalade over de borden. Garneer met de overige groene delen van de bosui en serveer met de heekfilet.

Tip! Houd je niet van rauwe bosui? Bak dan ook de groene delen met de witte delen mee.