



GESTOOFDE VENKEL MET GEROOKTE FOREL

met romige aardappelpuree



Kruimige aardappelen



Knoflookteen



Venkel *



Gerookte forelfilet *



Zure room *

Totaal: **35** min.

Caloriefocus

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Dit gerecht is geïnspireerd op brandade – een puree die traditioneel gemaakt wordt met onder andere vis en aardappelen. Wij hebben gekozen voor een variant met romige aardappelpuree en gerookte forel. De zoute smaak van deze vis en de licht zoete anijssmaak van de gestoofde venkel vormen samen een verrassend lekker duo.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Grote koekenpan met deksel, pan met deksel en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **gestoofde venkel met gerookte forel**.



1 VENKEL BAKKEN

Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **venkel** in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in reepjes van 2 cm dik. Snijd eventueel **venkeloof** fijn. Verhit $\frac{3}{4}$ el olijfolie per persoon in een grote koekenpan met deksel op hoog vuur en bak de **venkel** in 2 minuten bruin.



2 VENKEL GAREN

Breng 50 ml water per persoon aan de kook. Voeg ondertussen de **knoflook** toe aan de **venkel** en bak nog 1 minuut. Schenk het kokende water en $\frac{3}{4}$ el witte balsamicoazijn per persoon bij de **venkel** in de koekenpan. Voeg $\frac{3}{4}$ tl suiker per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 13 – 16 minuten stoven op middelmatig vuur, of totdat de **venkel** zacht is. Schep af en toe om.



4 FOREL UIT ELKAAR TREKKEN

Verdeel de **gerookte forel** met twee vorken in kleine stukken.



5 PUREE MAKEN

Stamp de **aardappelen** goed fijn met een aardappelstamper. Voeg de **zure room** en 1 el extra vierge olijfolie per persoon toe en breng op smaak met peper en zout. Meng dan de helft van de **gerookte forel** door de puree.

★**TIP:** Heb je meer tijd, of wil je variëren? Verdeel de puree dan over een ovenschaal en bak ongeveer 10 minuten in een oven op 220 graden, of tot de puree bruin kleurt. Zo wordt hij lekker knapperig.



3 AARDAPPELEN KOKEN

Breng ondertussen ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen. Kook de **aardappelen**, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



6 SERVEREN

Verdeel de puree over de borden en serveer met de gestoofde **venkel**. Verdeel de overige **forel** over de puree. Garneer met het eventuele **venkeloof**.

✳️**WEETJE:** Wist je dat venkel rijk is aan veel verschillende B-vitamines? Deze zijn belangrijk voor de energievoorziening van het lichaam en daarmee dus nodig om je fit en energiek te voelen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Venkel (st) ✳️	1	2	3	4	5	6
Gerookte forelfilet (g) 4) ✳️	70	140	210	280	350	420
Zure room (g) 7) ✳️	50	100	150	200	250	300
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	$\frac{3}{4}$	1½	2¼	3	3¾	4½
Witte balsamicoazijn (el)	$\frac{3}{4}$	1½	2¼	3	3¾	4½
Suiker (tl)	$\frac{3}{4}$	1½	2¼	3	3¾	4½
Extra vierge olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

✳️ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2682 / 641	407 / 97
Vet totaal (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	7,1	1,1
Koolhydraten (g)	60	9
Waarvan suikers (g)	14,1	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	28	4
Zout (g)	1,5	0,2

ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

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

