



WIJNBOX

### Masan blanc

Bij vis is het lekker om een lichte en frisse wijn te drinken. Deze witte Masan uit het zuidwesten van Frankrijk maakt de smaken van dit gerecht nog rijker.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 25  
2016

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

## Schelvis met bieslooksaus, bospeen en aardappelen

Dip de aardappelen in de saus

De schelvis behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen. Hij heeft een zwarte zijlijn en een zwarte vlek achter zijn kieuwen, die wordt de 'petrusduim' genoemd. De schelvis wordt voor jou gevangen in Schotland. Deze vis combineert erg lekker met de bospeen en de frisse maar romige bieslooksaus.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet aan het begin



kindvriendelijk



Bospeen



Crème fraîche



Schelvisfilet



Verse bieslook



Alexia aardappelen

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Alexia aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Schelvisfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Verse bieslook (sprietjes) 15)	5	10	15	20	25	30
Crème fraîche (el) 7) 15)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	1	1	1½	1½	2	2
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

4) Vis 7) Melk/lactose  
15) Kan sporen bevatten van gluten, soja en selderij

#### Benodigheden

Pan met deksel, bakplaat met bakpapier, koekenpan, aluminiumfolie

**Voedingswaarden** 537 kcal | 26 g eiwit | 60 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 10 g vezels



**1** Verwarm de oven op 220 graden. Breng 500 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de bospeen en aardappelen.



**2** Snijd de bospeen in de lengte doormidden en vervolgens in kwarten. Schil of was de aardappelen (alexia) grondig, snijd in de lengte doormidden en daarna in lange smalle parten. Kook de bospeen en aardappelen samen 10 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af.

**3** Verdeel de bospeen en aardappelen over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de olijfolie en bak 15 minuten in de oven. Breng op smaak met peper en zout.



**4** Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de schelvisfilet 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur. Haal de pan van het vuur, haal de schelvisfilet uit de pan en dek af met aluminiumfolie om warm te houden.

**5** Snijd of knip de bieslook klein. Roer de crème fraîche, mosterd en bieslook door het bakvet van de vis. Breng op smaak met peper en zout.



**6** Verdeel de bospeen en aardappelen over de borden, leg er de schelvisfilet op en serveer met de bieslooksaus.

**Weetje!** Wist je dat je het loof van de bospeen ook kunt eten? Je kunt er heerlijke pesto van maken. Kijk op onze blog voor het recept!