



# SCHELVIS MET GESMOORDE PREI

Met gekaramelliseerde witlof en gekookte aardappelen



## SYNERA BLANCO

De gesmoorde prei en gekaramelliseerde witlof gaan perfect samen met een glas Synera Blanco. Dit is een frisse, fruitige wijn met wat kruidigheid in de smaak die komt van de macabeo druif.



Nicola aardappelen



Witlof ✨



Prei ✨



Nootmuskaat



Mosterdzaad



Schelvisfilet zonder vel ✨



Totaal: 30-35 min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen 3 dagen

Naast de zachte schelvis spelen groenten in dit gerecht een grote rol. Prei wordt vaak gebruikt als smaakmaker, zoals ui of knoflook, maar is ook heerlijk als hoofdingrediënt. Doordat je hem smooft - met deksel op de pan gaart in eigen vocht - behoud je alle smaken. De witlof karamelliseer je met honing, waardoor hij lekker zoet wordt.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie, fijne rasp, pan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvis met gesmoorde prei**.



### 1 AARDAPPELEN KOKEN

Was de **aardappelen** (nicola) grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de **witlof** in de lengte in parten. Laat de harde kern zitten, zodat de bladeren aan de stronk vast blijven.



### 4 PREI SMOREN

Verhit een pan met deksel op middelhoog vuur en rooster het **mosterdzaad** 1 minuut. Voeg de roomboter toe en laat 30 seconden smelten. Voeg de **prei**, de **nootmuskaat** en de mosterd toe aan de pan en smoor de **prei**, afgedekt, 10 – 12 minuten op middellaag vuur. Breng goed op smaak met peper en zout.



### 2 WITLOF KARAMELLISEREN

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **witlof** 1 minuut op hoog vuur. Zet het vuur lager, besprenkel de witlof met de **honing**, bestrooi met peper en zout en karamelliseer de **witlof**, afgedekt, 12 – 15 minuten op middellaag vuur. Schep tussendoor voorzichtig om. Haal vervolgens uit de pan en houd warm in aluminiumfolie.



### 5 SCHELVIS BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de **schelvis** 2 – 3 minuten per kant. Breng op smaak met peper en zout.



### 3 NOOTMUSKAAT RASPEN

Snijd ondertussen de **prei** in ringen en rasp per persoon ¼ tl van de **nootmuskaat** met een fijne rasp.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelen**, **prei**, **witlof** en **schelvis** over de borden. Garneer met een snuffel **nootmuskaat** naar smaak.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Witlof (st) *	1	2	3	4	5	6
Prei (st) *	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mosterdzaad (tl) 10)	1	2	3	4	5	6
Schelvisfilet zonder vel (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Honing* (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*						naar smaak

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g


VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2314/ 553	354 / 85
Vet totaal (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	9,3	1,4
Koolhydraten (g)	53	8
Waarvan suikers (g)	15,4	2,4
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	0,3	0

## ALLERGENEN

4) Vis 10) Mosterd

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 04 | 2018



\*WEETJE: Een klein verschil tussen Nederland en België: in Nederland spreekt men van 'witlof' en in België van 'witloof'.