



SCHELVIS MET SPEK EN SPERZIEBONEN

Met goudbruine aardappelschijfjes



ESPIGA BRANCO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Warme zomers, koude winters en een bodem van kalk, kiezel en klei zorgen voor een harmonieuze wijn met exotische aroma's van citrus, bergamot en mango.



Nicola aardappelen



Sperziebonen *



Ontbijtspek *



Schelvis zonder vel *



Nootmuskaat



Ravigotesaus *

Totaal: **35-40** min.

Family

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

De combinatie van spek en boontjes is een bekende, maar heb je ook al eens witvis in spek gegeten? Schelvis behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen, de smaak is alleen iets sterker en het visvlees iets zachter. Onze schelvis heeft het MSC-logo, wat staat voor duurzame visserij. Lees alles over deze vis op onze blog!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, pan met deksel, koekenpan en fijne rasp.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvis met spek en sperziebonen**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in plakken van een ½ cm. Verdeel over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met de zonnebloemolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **aardappelen** 30 – 35 minuten in de oven, of tot ze goudbruin kleuren ★.



2 BOONTJES KOKEN

Verwijder ondertussen de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **bonen** in 2 gelijke stukken. Schenk een bodempje water in een pan met deksel. Voeg een snuffje zout en de **sperziebonen** toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 9 – 11 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Roer naar smaak een klein deel van de roomboter door de **boontjes**. Breng op smaak met peper en zout.



3 SCHELVIS INWIKKELEN

Leg ondertussen de plakjes **ontbijtspek** zo naast elkaar dat ze elkaar in de lengte net overlappen. Leg de **schelvis** overdwers op de plakjes en wikkel de **schelvis** in het **ontbijtspek** ★★.



4 VIS BAKKEN

Verhit de overige roomboter in een koekenpan en bak de in **spek gewikkelde vis** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur, of totdat hij gaar is. Breng op smaak met peper.



5 NOOTMUSKAAT RASPEN

Rasp ondertussen de **nootmuskaat** met een fijne rasp. Let op: je hebt er maar een snuffje van nodig.



6 SERVEREN

Serveer de in **spek gewikkelde schelvis** met de **aardappelschijfjes** en de **sperziebonen**. Bestrooi de **sperziebonen** naar smaak met **nootmuskaat** en serveer met de **ravigotesaus**.

★**TIP:** Heb je weinig tijd en vind je extra afwas geen probleem? Kook de aardappelschijfjes dan eerst 5 minuten voor in een pan met deksel. Bak ze vervolgens in 20 minuten in de oven goudbruin.

★★**TIP:** Let op: de schelvis wordt geleverd, zodat hij in de verpakking past. Vouw hem niet uit voordat je hem in het ontbijtspek wikkelt. Opgevouwen blijft het vispakketje steviger.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Ontbijtspek (plakken) *	2	4	6	8	10	12
Schelvis zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Nootmuskaat (bol)	1	1	1	1	1	1
Ravigotesaus (g) 3) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
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)	3435 / 821	587 / 140
Vet totaal (g)	63	11
Waarvan verzadigd (g)	12,1	2,1
Koolhydraten (g)	50	9
Waarvan suikers (g)	3,5	0,6
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	1,3	0,2


ALLERGENEN

3) Eieren 4) Vis 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

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 08 | 2018

