



KABELJAUWFILET MET BIESLOOKSAUS

Met gebakken aardappeltjes en bospeen



KABELJAUW

Deze vis behoort tot de magere vissoorten en is eenvoudig te bereiden. Hij is ontzettend gezond en bevat belangrijke voedingsstoffen, waaronder omega 3.



Bospeen ✳



Vastkokende aardappelen



Verse bieslook ✳



Volle yoghurt ✳



Kabeljauwfilet zonder vel ✳

Totaal: **35-45** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen **3** dagen

Kabeljauw is mild en zacht van smaak en past goed bij de klassieke combinatie van bieslook en volle zuivel. Door de bospeen en aardappelen samen in de oven te roosteren bespaar je veel tijd, en het is ook nog eens hartstikke lekker!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, koekenpan, kleine kom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **kabeljauwfilet met bieslooksaus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de aardappelen en de bospeen. Weeg 200 g **bospeen** per persoon af. Snijd de **bospeen** in de lengte in kwarten. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in lange, smalle parten.



2 KOKEN

Kook de **bospeen** en **aardappelen** samen 8 – 10 minuten in de pan met deksel. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.



3 ROOSTEREN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over een bakplaat met bakpapier, dep ze droog met keukenpapier en meng met de olijfolie. Bak 20 – 30 minuten in de oven ★. Breng op smaak met peper en zout.



4 BIESLOOKSAUS MAKEN

Snijd of knip ondertussen de **bieslook** fijn. Meng in een kleine kom de **volle yoghurt**, de mosterd en de **bieslook**. Breng op smaak met peper en zout.



5 VIS BAKKEN

Dep tegen het einde van de oventijd de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak de **kabeljauwfilet** 2 – 3 minuten per kant op middelhoog vuur, tot hij gaar is. Haal de **vis** uit de koekenpan en roer de **bieslooksaus** door het bakvet in de pan.



6 SERVEREN

Verdeel de **bospeen** en **aardappelen** over de borden, leg de **kabeljauwfilet** erop en serveer met de **bieslooksaus**.

★**TIP:** De oventijd van de aardappelen en bospeen kan langer zijn als je een combimagnetron of elektrische oven gebruikt. Prik er even in met een vork, als dit makkelijk gaat zijn de bospeen en aardappelen gaar.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bospeen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Vastkokende aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Verse bieslook (spriet) 23 *	7	13	20	26	33	39
Volle yoghurt (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Kabeljauwfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	2	2½	3	3½	4	4½
Mosterd (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2443 / 584	377 / 90
Vet totaal (g)	25	4
Waarvan verzadigd (g)	7,7	1,2
Koolhydraten (g)	55	8
Waarvan suikers (g)	11,9	1,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	0,5	0,1


ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

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).