



SCHELVISFILET MET ONTBIJTSPEK EN CITROEN

Met spinazie-tomaatstampot



SCHELVIS

Deze vis heeft zijn naam te danken aan zijn structuur: het zachte visvlees valt namelijk in schellen uit elkaar.



Kruimige aardappelen



Citroen



Schelvisfilet zonder vel *



Ontbijtspek *



Tomaat *



Knoflookteen



Spinazie *

Totaal: 25-30 min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 3 dagen

De zoute smaak van het ontbijtspek en de frisure citroenrasp voelen zich als een (schel)vis in het water met witvis. Schelvis behoort tot de familie van de kabeljauwachtigen, de smaak is alleen iets sterker en het visvlees wat zachter. Onze schelvis heeft het MSC-logo, wat staat voor duurzame visserij. Lees alles over deze vis op onze blog!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan en aardappelstamper.

Laten we beginnen met het koken van de **schelvisfilet met ontbijtspek en citroenrasp**.



1 AARDAPPELEN KOKEN

Schil de **aardappelen** en snijd in grove stukken. 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 af en laat zonder deksel uitstomen.



2 VIS KLAARMAKEN

Rasp ondertussen de schil van de **citroen** en snijd de **citroen** in parten ★. Wrijf de **schelvisfilet** in met ¼ tl **citroenrasp** per persoon, peper en zout. Wikkel 2 plakken **ontbijtspek** om elke **schelvisfilet**.



3 GROENTEN BAKKEN

Snijd de **tomaat** in blokjes en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de **knoflook** en de **spinazie**, eventueel in delen, 4 – 5 minuten. Voeg de **tomatenblokjes** toe en bak nog 2 – 3 minuten ★★.



4 VIS BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **schelvis** 2 – 3 minuten per kant.



5 STAMPPOT MAKEN

Stamp de **aardappelen**, samen met de roomboter en mosterd, met een aardappelstamper tot puree. Meng de **spinazie** en **tomaat** door de puree, schenk het bakvet van de **schelvis** erbij en breng op smaak met peper en zout.

★★**TIP:** Komt er veel vocht uit de tomaten of spinazie? Laat het spinaziemengsel dan voor het mengen met de aardappelen uitlekken in een vergiet.



6 SERVEREN

Servere de **schelvis** met de **spinaziestamppot** en de **citroenparten**.

▣**TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 200 g aardappelen per persoon. De overige aardappelen kun je de volgende dag verwerken in een lunchsalade met bijvoorbeeld sla, komkommer, tomaat, augurken, yoghurt, mosterd en kleingesneden ham of een hand noten of pitten.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Schelvisfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Ontbijtspek (plakje) *	2	4	6	8	10	12
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	426 / 102
Vet totaal (g)	31	5
Waarvan verzadigd (g)	12,3	1,8
Koolhydraten (g)	62	9
Waarvan suikers (g)	6,5	1,0
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	1,0	0,1

ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 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).