



VERSE MAKREEL MET KNAPPERIGE AARDAPPELPUREE

Met kappertjes, sjalot en gepofte tomaat



CABRIZ BRANCO

Deze wijn uit de Portugese Dão is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een kruidige en verrassend levendige wijn met aroma's van citrus en appel en de geur van venkel en bloesem.



Challenge aardappelen



Sjalot



Kappertjes *



Tomaat *



Crème fraîche *



Makreelfilet met vel *

Totaal: 40-45 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Makreel kun je op verschillende manieren eten, zo zit hij vaak gerookt in de box. Maar vandaag staat er verse makreel op het menu, die je op de huid bakt. De aardappelpuree die je erbij eet, breng je op smaak met kappertjes en sjalot. Extra lekker maak je de puree door hem in de oven te bakken, zo krijgt hij een krokant korstje. Bij het serveren leg je de makreel met de huid naar boven op de puree, zodat hij knapperig blijft.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, kom, aardappelstamper, ovenschaal, bakplaat met bakpapier en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **verse makreel met knapperige aardappelpuree.**



1 AARDAPPELEN KOKEN

Verwarm de oven op 220 graden. 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 daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 SNIJDEN EN DEPPEN

Snipper ondertussen de **sjalot** en snijd de **kappertjes** grof. Halveer de **tomaten** en meng ze in een kom met de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout. Dep de **makreelfilet** droog met keukenpapier ★.

★**TIP:** Het is belangrijk dat je de makreel goed droogdept. Alleen zo wordt het vel lekker knapperig.



3 PUREE MAKEN

Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een fijne puree. Roer er de **crème fraîche**, **sjalot**, **kappertjes**, mosterd en roomboter door. Breng op smaak met zout en flink wat peper. Vet een ovenschaal in met wat olie of roomboter en schep de puree erin. Zet de ovenschaal op de rechterkant van een bakplaat met bakpapier.



4 TOMAAT EN PUREE BAKKEN

Leg de **tomaten** met de snijkant naar boven op de linkerkant van dezelfde bakplaat met bakpapier. Bak de puree en de **tomaten** 14 – 18 minuten in de oven, of tot de bovenkant van de **aardappelpuree** bruin kleurt en de **tomaten** gaar zijn.



5 MAKREEL BAKKEN

Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **makreelfilet** 2 minuten op het vel. Druk met een spatel af en toe tegen de bodem van de pan. Verlaag het vuur en bak de **makreel** nog 1 minuut op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpuree** over de borden. Leg de **makreel** met de velkant naar boven op de puree en serveer met de gegrilde **tomaten**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Challenger aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Kappertjes (g) *	20	40	60	80	100	120
Tomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Crème fraîche (el) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Makreelfilet met vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
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

Energie (kJ/kcal)	4000 / 956	560 / 134
Vet totaal (g)	65	9
Waarvan verzadigd (g)	24,3	3,4
Koolhydraten (g)	61	9
Waarvan suikers (g)	14,0	2,0
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,2	0,4

ALLERGENEN


4) Vis 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 15) Gluten 20) Soja

📌 **TIP:** Door de gezonde, maar vette makreel is dit gerecht relatief calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan geen boter in de stampot. Het gerecht bevat dan 846 kcal, 53 g vet, 61 g koolhydraten, 9 g vezels, 27 g eiwitten en 3,2 g zout.

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 11 | 2018

