



VISPAKKETJE VAN SCHELVIS MET ZEEKRAAL

Met tomaat, aardappelpuree en dille



LAVILA BLANC

Lavila is droog, aromatisch en fris en is helemaal op zijn plaats bij dit klassieke visgerecht met als twist de ziltige zeekraal.



Challenger aardappelen



Tomaat



Schelvisfilet *



Zeekraal *



Sjalot



Knoflook



Verse dille *



Citroen

- Totaal: **20-25** min.
- Discovery
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen **3** dagen
- Glutenvrij

Bij de schelvisfilet serveer je zeekraal met citroen en verse dille. In de zomer is zeekraal verkrijgbaar in Nederland. Zeekraal heeft van zichzelf een zilte smaak en bevat veel zout. Let dus goed op met het toevoegen van extra zout aan dit gerecht.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

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

Laten we beginnen met het koken van de **vispakketje van schelvis met zeekraal**.



1 AARDAPPELEN BEREIDEN

Verwarm de oven op 220 graden. Schil of was de **aardappelen** (challenger) grondig 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, bewaar een beetje van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.



2 VISPAKKETJE MAKEN

Snijd ondertussen de **tomaat** in plakken. Dep de **schelvis** droog met keukenpapier en leg elk stuk **schelvis** op 1 vel aluminiumfolie per persoon. Leg er dakpansgewijs de **tomaat** op. Besprenkel met de helft van de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Vouw het vispakketje goed dicht en bak 11 – 13 minuten in de oven.



3 ZEEKRAAL WASSEN

Was ondertussen de **zeekraal**. Snipper de **sjalot** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Snijd de **dille** fijn en bewaar apart. Snijd de **citroen** in partjes.



4 ZEEKRAAL BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in een wok of hapjespan en bak de **sjalot** en **knoflook** 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **zeekraal** toe en roerbak nog 2 minuten. Breng op smaak met peper.



5 PUREE MAKEN

Stamp de **aardappelen** tot een fijne puree met een aardappelstamper. Voeg de roomboter en een scheutje melk en/of kookvocht toe om het smeugig te maken. Meng vervolgens de helft van de **dille** door de puree en breng op smaak met peper en zout.

*WEETJE

Zeekraal groeit langs de Noordzeekust op de grens van water en land en wordt als jong plantje gegeten.



6 SERVEREN

Verdeel de **zeekraal** en **aardappelpuree** over de borden. Garneer de puree met de overige **dille** en serveer met het **vispakketje** en de **citroenpartjes**.

*WEETJE

Door de vis in een pakketje te garen, heb je minder olie nodig waardoor het gerecht minder calorieën bevat. Wil je het gerecht nog slanker maken? Kook de aardappelen voor de stamppot dan in bouillon en laat de boter achterwege.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Challenger aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Tomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Schelvisfilet (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Zeekraal (g) *	65	130	195	260	325	390
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	2	3	3	4
Verse dille (takjes) 23) *	2	3	4	5	6	7
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Melk*	scheutje					
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2230 / 533	363 / 87
Vet totaal (g)	20	3
Waarvan verzadigd (g)	6,2	1,0
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	8,8	1,4
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	26	4
Zout (g)	0,4	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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 27 | 2017

