



Vispakketje van kabeljauw met venkel en dille

Met gebakken aardappelen en komkommer met sinaasappeldressing



KABELJAUW

Kabeljauw is ontzettend gezond en bevat voedingsstoffen als omega 3. Deze vis behoort tot de magere vissoorten en is eenvoudig te bereiden.



Vastkokende aardappelen



Gedroogde tijm



Venkel *



Handsinaasappel



Komkommer *



Kabeljauwfilet zonder vel *



Verse dille *



Totaal: 40-45 min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen 3 dagen



Lactosevrij

Vandaag bereid je de kabeljauw door hem in aluminiumfolie te verpakken en in de oven te garen. Doordat de warmte en het vocht zo niet kunnen ontsnappen, stoomt de vis gaar en vang je alle smaken in het pakketje. Bij deze bereidingswijze is het niet nodig om vet of olie toe te voegen - lekker en gezond dus!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel, wok of hapjespan, rasp, aluminiumfolie en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **vispakketje van kabeljauw met venkel en dille**.



1 AARDAPPELEN BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de **aardappelen** of was ze grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een hapjespan met deksel en bak de **aardappelen** samen met de **gedroogde tijm** 25 – 35 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Haal na 20 minuten de deksel van de pan. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout.



4 PAKKETJES MAKEN

Verdeel de **venkel** over 1 vel aluminiumfolie per persoon. Leg daar bovenop de **kabeljauw** en 1 takje **dille** per persoon. Strooi er 1 tl **sinaasappelryasp** per persoon over en besprenkel met 1 el **sinaasappelsap** per persoon. Breng op smaak met peper en zout 🌿. Vouw de vispakketjes goed dicht en bak 11 – 14 minuten in de oven, of totdat de **vis** gaar is.

🌿 **TIP:** Houd je van pittig? Voeg dan wat tabasco of rode peper aan de vispakketjes toe.



2 VENKEL BEREIDEN

Halveer ondertussen de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in dunne reepjes. Verhit de overige zonnebloemolie in een andere wok of hapjespan en bak de **venkel** 4 – 6 minuten op middelhoog vuur.



5 DRESSING MAKEN

Hak ondertussen de overige **dille** fijn. Maak in een kom een dressing van de extra vierge olijfolie, mosterd, witte balsamicoazijn, honing, **dille** en 2 el **sinaasappelsap** per persoon en breng op smaak met peper en zout. Meng de **komkommer** met de dressing.

🍷 **TIP:** Let je op je calorie-inname? Gebruik dan geen extra vierge olijfolie in de dressing.



3 RASPEN EN SCHAVEN

Rasp ondertussen de schil van de **sinaasappel** en pers de **sinaasappel** uit. Snijd of schaaft de **komkommer** in de lengte in lange linten.



6 SERVEREN

Verdeel de **aardappelpartjes** en het **vispakketje** over de borden en serveer met de **komkommersalade**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Vastkokende aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gedroogde tijm (tl)	1	2	3	4	5	6
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Handsinaasappel (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Komkommer (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Kabeljauwfilet zonder vel (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Verse dille (takjes) 23) *	2	4	6	8	10	12
*Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn* (tl)	1	2	3	4	5	6
Honing* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2594 / 620	390 / 93
Vet totaal (g)	26	4
Waarvan verzadigd (g)	3,5	0,5
Koolhydraten (g)	65	10
Waarvan suikers (g)	10,3	1,5
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	27	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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).