



# LUXE VISPOTJE MET ROOM EN WITTE WIJN

## MET VENKEL EN GEBAKKEN KRIELTJES

SPECIAAL INGREDIËNT.



### ESPIGA BRANCO

Deze frisse en aromatische witte wijn uit Portugal is niet alleen lekker om te drinken, door het te gebruiken in het gerecht, versterk je de smaak van de andere ingrediënten.



Krieltjes



Knoflookteen



Sjalot



Venkel \*



Peen \*



Prei \*



Espiga Branco



Slagroom \*



Melange van zalm, kabeljauw en koolvis \*



Verse kervel \*



Citroen



40 min



Glutenvrij



Veel handelingen



Eet binnen 3 dagen

Heerlijk romig is dit gerecht met vis die je pocheert in een saus van room en witte wijn. In de vismelange vind je zalm, koolvis en kabeljauw. De verschillende structuur en smaak van deze vissoorten maakt van elke hap een verrassing. Je kunt dit gerecht natuurlijk ook zonder wijn bereiden, lees dan eerst de tip op de achterkant.

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier, dunschiller en grote pan.

Laten we beginnen met het koken van het **luxe vispotje met room en witte wijn**.



### 1 KRIELTJES BAKKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Maak de **krieltjes** schoon en halveer ze. Verdeel de **krieltjes** over een bakplaat met bakpapier, meng met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Bak de **krieltjes** 30 – 35 minuten in de oven. Schep halverwege om.



### 2 GROENTEN SNIJDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Halveer de **venkel**, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de **venkel** in kleine blokjes. Snijd het eventuele **venkelloof** fijn en houd apart. Schil de **peen** met een dunschiller en snijd de **peen** in kleine blokjes. Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd fijn.



### 3 GROENTEN BAKKEN

Verhit de roomboter in een soeppan op middelmatig vuur. Bak de **sjalot** en de **knoflook** 2 – 3 minuten. Voeg de **venkel**, de **prei** en de **peen** toe en roerbak 6 – 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



### 4 GROENTEN KOKEN

Blus de **groenten** af met de **witte wijn**, breng aan de kook en laat ongeveer 4 minuten kort koken tot de alcohol vervlogen is ★. Schenk 125 ml water per persoon en de **slagroom** erbij, verkruimel het visbouillonblokje erboven en laat 10 minuten zachtjes koken. Kook eventueel iets verder in wanneer je de stoof nog te dun vindt.

★ **TIP:** Houd je niet zo van de wijnsmaak in een gerecht. Laat de wijn dan iets langer koken.



### 5 VISPANNETJE AFMAKEN

Snijd ondertussen de **kervel** fijn en snijd de **citroen** in parten. Voeg, vlak voor serveren, de **vismelange** toe aan de pan en breng eventueel nog verder op smaak met peper en zout. Let op, de visblokjes zijn klein en daardoor heel snel gaar. Dus schep ze echt pas in de pan wanneer je aan tafel gaat.

★ **TIP:** De witte wijn kun je ook vervangen door visbouillon, bijvoorbeeld wanneer je dit gerecht met kinderen eet. Je kunt de wijn en visbouillon 1 op 1 vervangen.



### 6 SERVEREN

Schep de **krieltjes** in het vispannetje of serveer apart. Garneer het vispannetjes met de **kervel** en het eventuele **venkelloof**. Knijp de **citroenpartjes** er naar smaak overheen.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Peen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Prei (st) *	⅓	⅔	1	1 ⅓	1½	2
Espiga Branco (ml) 12) 17) 21)	150	300	450	600	750	900
Slagroom (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Melange van zalm, kabeljauw en koolvis(g) 4) *	130	260	390	520	650	780
Verse kervel (takjes) 23) *	4	8	12	16	20	24
Citroen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Zelf toevoegen*						
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Visbouillonblokje* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	4740 / 1133	429 / 103
Vetten (g)	67	6
Waarvan verzadigd (g)	33,0	3,0
Koolhydraten (g)	66	6
Waarvan suikers (g)	13,3	1,2
Vezels (g)	13	1
Eiwit (g)	36	3
Zout (g)	3,1	0,3

#### ALLERGENEN

4) Vis 7) Melk/lactose 12) Sulfit)

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose

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).