



WIJNBOX

Masan blanc
Het frisse van deze Zuid-Franse witte wijn vormt een mooi contrast met de vette smaak van de schnitzel en de pesto-groenten.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 39
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Visschnitzel met pesto-groenten en krieltjes

Een gerecht voor jong en oud

De visschnitzel die je vandaag gaat eten is gemaakt van kabeljauw en is door onze visleverancier gepaneerd met broodkruim. De vis is gevangen in de Noord Atlantische oceaan en aan land gebracht in de haven van Husavik; een havendorpje in IJsland. Handig; we hebben de groenten alvast voorgesneden!

bewaar in de koelkast



25-30 min



supersimpel



eet aan het begin



kindvriendelijk



Visschnitzel



Groentemix



Groene pesto genovese



Tomaat



Krieltjes



Oregano

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Italiaanse groentemix (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Visschnitzel 1) 4)	1	2	3	4	5	6
Oregano (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Groene pesto genovese (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **4)** Vis **7)** Melk/
lactose **8)** Noten
Kan sporen bevatten van
23) selderij.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan

Voedingswaarden 707 kcal | 26 g eiwit | 66 g koolhydraten | 36 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 7 g vezels



1 Was de krieltjes en snijd doormidden. Zorg dat de krieltjes net onder water staan in een pan met deksel en kook, afgedekt, in 12 - 15 minuten gaar. Giet daarna af.



2 Snijd de tomaat in blokjes. Verhit, zodra de krieltjes gaar zijn, de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de krieltjes 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de tomaat en groentemix toe en bak 7 - 8 minuten.

3 Breng de visschnitzel op smaak met de oregano en peper. Verhit de overige olijfolie in een koekenpan en bak de visschnitzel op middelhoog vuur 3 - 4 minuten aan elke kant.

4 Voeg de pesto toe aan de wok of hapjespan en bak al roerende nog 1 minuut. Breng op smaak peper en zout.

5 Verdeel de krieltjes met groenten over de borden en serveer met de visschnitzel.



Tip! Heb je nog citroen in huis? Serveer deze dan in partjes bij de visschnitzel. De zure smaak van het sap gaat heel goed samen met de smaak van de visschnitzel.