



WIJNBOX

### Quinta da Espiga branco

Deze volzachte, maar frisse Portugese wijn is prima opgewassen tegen zowel de botersaus als de frisse salade.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 49  
2016



### Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 – 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232



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



## Winterse zeebaars met geroosterde bloemkool-spinaziesalade

### Met gebakken aardappelen

Deze gezonde en winterse salade is heerlijk met zeebaars. Door de bloemkool in de oven te roosteren krijgt deze een nootachtige smaak. Net even wat anders. De botersaus zorgt voor een zachte tint!



35-40 min



gemakkelijk



eet aan het begin



glutenvrij

bewaar in de koelkast



Spinazie



Zeebaars



Bloemkool



Nicola aardappelen



Tomaat



Sjalot



Knoflookteen

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Bloemkool (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Spinazie (g) <b>23</b>	50	100	150	200	250	300
Zeebaars met vel (100 g) <b>4</b>	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	1½	2	2½	3	3½
Witte balsamicoazijn (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)*	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter (el)*	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

**4)** Vis  
Kan sporen bevatten van **23)** selderij.

## Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier, saladekom, koekenpan

**Voedingswaarden** 744 kcal | 36 g eiwit | 71 g koolhydraten | 33 g vet, waarvan 8 g verzadigd | 12 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 200 graden. Was of schil de aardappelen (nicola) grondig en snijd in parten. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen 25 - 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om en breng op smaak met peper en zout. Haal na 20 minuten de deksel van de pan.



**2** Snijd de bloem van de bloemkool in kleine roosjes en de steel in blokjes. Verdeel de bloemkool over de bakplaat met bakpapier, besprenkel met de overige olijfolie, breng op smaak met peper en zout en bak 20 - 25 minuten in de oven. Snijd ondertussen de tomaat in parten en schep na 10 minuten de bloemkool om en voeg de tomaat toe.



**3** Snipper de sjalot en snijd of pers de knoflook fijn. Maak vervolgens in een saladekom een dressing van de witte balsamicoazijn, honing en extra vierge olijfolie.

**4** Scheur de spinazie klein en meng de spinazie met de dressing in de saladekom. Voeg de tomaat en bloemkool uit de oven toe en schep om.



**5** Verhit de roomboter in de koekenpan op middelmatig vuur en fruit de sjalot en knoflook 2 minuten op middelhoog vuur. Bak de zeebaars 3 - 4 minuten op de velkant krokant, draai om en bak nog 1 - 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

**6** Verdeel de spinazie-bloemkoolsalade en gebakken aardappelen over de borden. Serveer met de zeebaars en schep de botersaus over de vis.

**Tip!** Liever een warme maaltijd? Wok de salade dan 5 - 6 minuten op middelhoog vuur.

Liever een beetje pit in de salade? Meng dan met de helft van de gesnipperde sjalot.