Gebakken schelvis met zeekraal en aardappelpuree

Een ziltig gerecht met verse dille

Zeekraal heeft een zachte en zilte smaak. Let dus goed op met het toevoegen van extra zout in dit gerecht, omdat deze groente zelf al veel zout bevat. In de zomer is zeekraal verkrijgbaar uit Nederland. Je serveert de zeekraal met verse dille en schelvis. Wil je meer weten over de schelvis? Kijk dan op het etiket!

30-35 min *gemakkelijk* *glutenvrij*

Frieslander aardappelen

Zeekraal

Ui

Knoflookteen

Tomaat

Verse dille

Citroen

Schelvis

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Frieslander aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Zeekraal (g)	50	100	150	200	250	300
Ui	½	1	1	2	2	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Tomaat	1	2	3	4	5	6
Verse dille (takjes) ⊕	2	3	4	5	6	7
Citroen ⊕	¼	½	½	¾	1	1
Schelvis	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Roomboter (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Melk*			Scheutje			
Peper & zout*			Naar smaak			

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen
In de producten uit de HelloFresh Box die je voor dit gerecht gebruikt zitten geen allergenen.

Benodigdheden
Pan met deksel, wok of hapjespan, koekenpan, aardappelstamper

Voedingswaarden 519 kcal | 35 g eiwit | 54 g koolhydraten | 16 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 8 g vezels

1 Schil of was de aardappelen (frieslander) grondig en snijd in kwarten. Zorg dat de aardappelen net onder water staan in een pan met deksel met een beetje zout. Breng afgedekt aan de kook en kook in 15 minuten gaar. Giet af, bewaar een klein gedeelte van het kookvocht en laat zonder deksel uitstomen.

2 Was de zeekraal en snipper de ui. Snijd of pers de knoflook fijn en snijd de tomaat in parten. Hak de dille fijn en bewaar apart. Pers de citroen uit.

3 Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de zeekraal en ui 2 minuten op hoog vuur. Draai het vuur lager, voeg de knoflook, tomaat en 1 tl citroensap per persoon toe en bak 3 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper.

4 Verhit ondertussen de overige olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de schelvis 2 - 3 minuten aan elke kant. Breng op smaak met peper en zout.

5 Stamp de aardappelen tot een fijne puree. Voeg de roomboter en een scheutje melk en/of kookvocht toe om het smeuïg te maken. Voeg vervolgens de helft van de dille toe aan de puree.

6 Verdeel de zeekraal en aardappelpuree over de borden. Serveer met de schelvis en garneer met de overige dille.

Tip! Hou je niet zo van verse dille? Vervang de dille dan door fijngeraspte citroenschil.

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