KABELJAUWFILET MET STAMPPOT EN GESMOORDE PREI

Met veldsla en hazelnoten

LAVILA BLANC

Deze lichte, frisse Lavila laat alle smaken van dit klassieke visgerecht met twist goed naar voren komen.

Prei

Doré aardappelen

Veldsla ❄

Citroen

Hazelnoten

Kabeljauwfilet met vel ❄

Mosterdzaad

Totaal: 35-40 min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Glutenvrij

In dit gerecht smoor je de prei, die daardoor een zoete, volle smaak krijgt. Smoren is het bakken van groente, vis of vlees in weinig vet, met eigen of toegevoegd vocht en met de deksel op de pan. De stoom die ontstaat wordt onder de deksel gevangen en slaat vervolgens weer neer op de ingrediënten, waardoor het gesmoorde gerecht sappig blijft en niet uitdroogt.

BEGIN GOED

BENODIGDHEDEN
Hapjespan met deksel, **pan met deksel**, **koekenpan**, **aluminiumfolie** en **aardappelstamper**.
Laten we beginnen met het koken van de **kabeljauwfilet met stamppot en gesmoorde prei.**

1 PREI SMOREN

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en vervolgens in stukken van ongeveer 10 cm. Verhit de helft van de roomboter in een hapjespan met deksel. Leg de **prei** met de snijkant in de boter en breng op smaak met peper en zout. Smoor de **prei**, afgedekt, in 20 – 25 minuten gaar op middellaag vuur. Controleer regelmatig of de **prei** niet aanbrandt.

2 AARDAPPELEN BEREIDEN

Schil of was ondertussen de **aardappelen** (doré) grondig en snijd in grove stukken. Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en laat 12 – 15 minuten zachtjes koken. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

3 HAZELNOTEN ROOSTEREN

Scheur ondertussen de **veldsla** klein. Snijd de **citroen** in partjes. Hak de **hazelnoten** grof. Verhit een koekenpan op hoog vuur en rooster de **hazelnoten** met het **mosterdzaad**, zonder olie, goudbruin (zie tip). Haal uit de pan en bewaar apart.

4 KABELJAUWFILET BAKKEN

Dep de **kabeljauwfilet** droog met keukenpapier. Smelt de overige roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de vis 2 – 3 minuten op het vel. Verlaag het vuur en bak de vis nog 1 – 2 minuten op de andere zijde. Breng op smaak met peper en zout. Haal de **kabeljauw** uit de pan en bewaar ingepakt in aluminiumfolie. Doe dit niet te lang, anders gaart de vis door en wordt hij droog.

5 STAMPPOT MENGEN

Schenk 1 el water per persoon in de koekenpan met bakresten en verhit nog 1 minuut. Stamp de **aardappelen** met een aardappelstamper tot een grove stamppot. Roer de mosterd, het bakvet van de vis en een scheutje melk door de puree om hem smeuïg te maken. Voeg vervolgens de **veldsla** en de helft van het **mosterdzaad** en de **hazelnoten** toe en breng op smaak met peper en zout.

6 SERVEREN

Verdeel de stamppot over de borden en leg de gesmoorde **prei** erbij. Garneer met de overige **hazelnoten** en **mosterdzaad** en serveer met de gebakken **kabeljauwfilet**. Leg op ieder bord een partje **citroen** zodat iedereen naar smaak het sap over de vis of de stamppot kan uitknijpen.

★TIP

In dit gerecht gebruik je niet alle hazelnoten. Let je niet op je calorie-inname, gebruik ze dan wel allemaal als je dat lekker vindt.

1–6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Prei (g)	100	200	300	400	500	600
Doré aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Veldsla (g) 23) ❄	40	60	80	100	120	140
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Hazelnoten (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Mosterdzaad (tl) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Kabeljauwfilet met vel (100 g) 4) ❄	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	1	2	3	4	5	6
Mosterd* (tl)	1	2	3	4	5	6
Melk*	scheutje					
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | ❄ in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2473 / 591	410 / 98
Vet totaal (g)	21	3
Waarvan verzadigd (g)	8,9	1,5
Koolhydraten (g)	64	11
Waarvan suikers (g)	8,8	1,5
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	29	5
Zout (g)	0,2	0,0

ALLERGENEN

4) Vis 8) Noten 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 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).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
WEEK 35 | 2017

HelloFRESH