

DINNERLY



Fit+ Aardappelgratin met malse witvis met wortel en bosui



ca. 45min



2 personen

Alles wordt lekkerder in de oven – dat weten we allemaal. De oven is namelijk de beste manier om ergens een knapperig korstje op te krijgen, zoals bijvoorbeeld bij de gratin die we vandaag maken. Gekookte aardappels, wortel en stukjes heekfilet gaan samen in een ovenschotel en worden bedekt met een romige saus. Laat het geheel een tijdje bakken en klaar ben je. Heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 wortel
- 1 sjalotje
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1x heekfilet ⁴
- 1 bosui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1½el boter ⁷
- 1el mosterd ¹⁰
- 1½el bloem ¹
- peper en zout
- azijn

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- grote kookpan
- kleine koekenpan
- garde
- maatbeker
- vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), melk (7), mosterd (10).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 634kcal, vet 31.3g, koolhydraten 55.3g, eiwit 28.4g



1. Groenten koken

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** en **wortel** aan de kook in een grote kookpan. Snij de **aardappels mét schil** in plakken van ca. 1cm dik. Schil of schrob de **wortel** en snij in blokjes van ca. 1cm. Doe de **groenten** in het kokende water en kook ze ca. 7min. Laat ze dan uitlekken in een vergiet.



2. Saus maken

Pel en snipper het **sjalotje** fijn. Smelt 1,5el boter in een kleine koekenpan. Voeg het **sjalotje** toe met wat zout en fruit 2-3min op middelhoog vuur, tot het **sjalotje** glazig wordt. Roer met een garde 1,5el bloem door de pan en bak nog eens 2-3min. Roer langzaam 75ml water erdoor tot er een **saus** ontstaat. Roer dan de **crème fraîche**, 1el mosterd, 4tl azijn en peper en zout erdoor.



3. Gratin samenstellen

Snij de **vis** in hapklare stukjes. Verdeel 1-2el **saus** over de bodem van een middelgrote ovenschaal. Doe de **wortel**, **aardappel** en de **visstukjes** en in de schaal en schep ze voorzichtig door elkaar. Bestrooi met een snuf peper en zout en verdeel de **rest van de saus** over de **gratin**.



4. Gratin bakken

Bak de **gratin** 24-28min in de oven. Draai 'm halverwege de baktijd om zodat de schaal aan alle kanten gelijkmatig gaart. Snij de **bosui** in schuine, dunne stukjes.



5. Serveren

Haal de **gratin** uit de oven en laat even afkoelen. Bestrooi dan met de **bosui** en serveer.



6. Citroenige bedoening

Vis en citroen passen altijd goed bij elkaar. Om aan dit gerecht wat van die fijne zurigheid toe te voegen, kun je wat citroensap over de gratin druppelen als ie uit de oven komt. Kijk of er nog een halve citroen in de koelkast ligt te verpieteren en druppel je gek!