

Romige ovenschotel van vis

en groenten met kaas-aardappelpuree



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- knolselderij ⁹
- verse groentemix: wortel, prei & bleekselderij ⁹
- geraspte oude kaas ⁷
- verse dille
- Abraham's mosterd ¹⁰
- groentebouillonblokje ⁹
- vastkokend aardappels
- visblokjes: zalm, kabeljauw, victoriabaars, koolvis ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- aardappelstamper
- grote koekenpan
- kleine kookpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- vergiet
- waterkoker

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), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



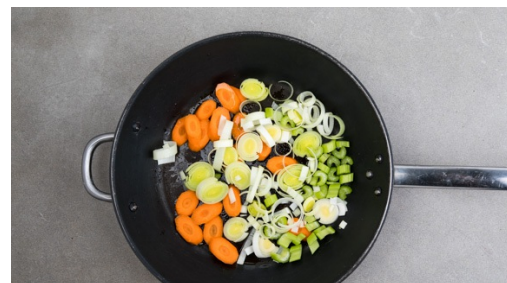
1. Groenten koken

Verwarm de oven voor op 250°C met de grill aan. Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil de **aardappels** en **knolselderij** en snijd in grove stukken. Doe de **aardappel** en **knolselderij** met een snuf zout in een middelgrote kookpan met genoeg gekookt water tot ze onderstaan. Kook de **groenten** in 10-15min gaar. Vang bij het afgieten **een kopje kookwater** op.



4. Saus maken

Bestrooi de **geroerbakte groenten** met 2el bloem en roerbak 1min. Giet dan langzaam de **bouillon** in de pan terwijl je blijft roeren. Laat de **saus** indikken. Voeg dan de **helft van de mosterd** en **3/4e van de gehakte dille** toe. Voeg 2-3el water toe mocht de **saus** te dik zijn. Proef en breng de **saus** evt. op smaak met peper en zout en doe de gepocheerde **vis** erbij.



2. Groenten roerbakken

Smelt intussen 2-3el boter of verhit 2-3el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **verse groentemix** toe. Roerbak 8-10min totdat de **wortel** zacht is. Hak de **dille** zonder harde steeltjes grof.



5. Puree maken

Stamp de **aardappels** en **knolselderij** glad met een aardappelstamper, voeg daarbij net zo veel van het opgevangen **kookwater** toe totdat de **puree** glad is. Roer de **geraspte kaas** en de **rest van de mosterd** erdoor. Proef en breng de **puree** op smaak met peper en evt. zout.



3. Vis pocheren

Giet 250-300ml water in een kleine kookpan en breng aan de kook. Verkruiemel het **bouillonblokje** erboven en roer goed door. Voeg de **visblokjes** toe zodra de **bouillon** kookt en pocheer de **vis** 2-3min op laag vuur totdat de **blokjes** net gaar zijn. Vang bij het afgieten **alle bouillon** op.



6. Ovenschotel samenstellen

Doe de **vis**, **groenten** en **saus** in een (ondiepe) ovenschaal en verdeel er dan de **aardappelpuree** over. Bak de **ovenschotel** 5-10min in de oven onder de grill totdat de **puree** bruin begint te kleuren. Neem de **schotel** uit de oven en bestrooi met de **rest van de dille**. Serveer warm.