

DINNERLY



Ovenschotel met vis en groenten met aardappelpuree en dille



30-40min



2 personen

Sommige recepten hebben een geheim ingrediënt dat er heel onopvallend voor zorgt dat het gerecht helemaal klopt. In deze ovenschotel is dat dille: het aromatische kruid past perfect bij zowel vis als aardappels. Voeg daar prei en wortels in een romige saus aan toe en je zet een heus feestmaal op tafel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 prei
- 1 wortel
- 10g verse dille
- 2 heekfilets ⁴
- 1 zakje groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 3el boter ⁷
- 50ml melk ⁷
- 1el mosterd ¹⁰
- 3el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

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

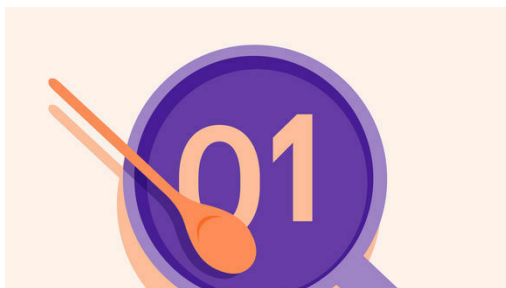
ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), melk (7), mosterd (10).

Kan sporen van andere allergenen bevatten.

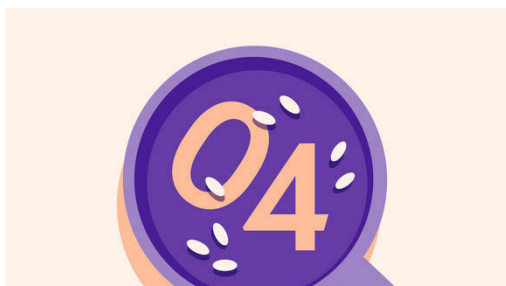
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 685kcal, vet 31.9g, koolhydraten 61.4g, eiwit 33.4g



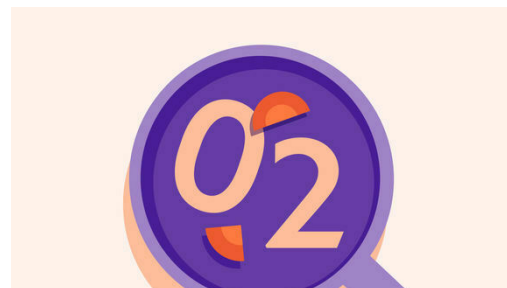
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht), zet evt. de grillfunctie aan. Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **prei** in de lengte in vieren en dan overdwars in smalle reepjes. Schil of schrob de **wortel**. Snij 'm ook in de lengte in vieren en dan overdwars in stukken van 0,5-1cm dik. Pel 2 tenen knoflook en hak ze grof.



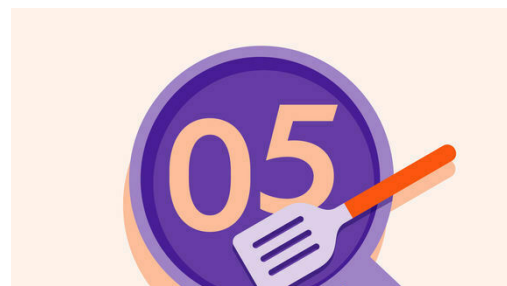
4. Saus maken

Roer 2el boter en 1el mosterd door de **groente**. Meng er dan 3el bloem door en bak nog ca. 1min. Voeg 175ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat zachtjes koken tot de **saus** dikker wordt. Neem de pan van het vuur, kruid met een snuf peper en zout en schep de **vis** voorzichtig door de **groentesaus**.



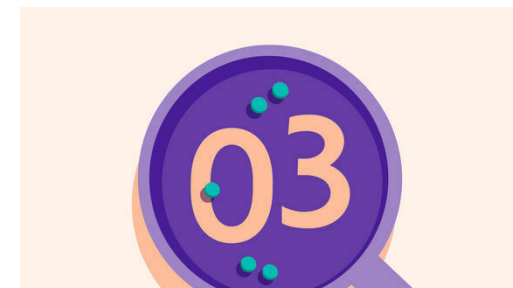
2. Groente koken

Verhit een 2e middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **prei**, **wortel** en knoflook 4-5min. Leg dan een deksel op de pan en bak nog 5-6min tot de **groente** zacht is. Snij de **aardappels incl. schil** doormidden (de grotere in vieren), voeg ze toe aan het kokende water en kook ze in 12-15min gaar.



5. Afmaken en serveren

Vul een middelgrote ovenschaal met de **groente** en de **vis** en bedek gelijkmatig met de **puree**. Bak de **ovenschaal** 12-15min in de oven tot de **saus** borrelt en de **puree** goudbruin wordt. Haal de **ovenschaal** uit de oven, laat 'm kort afkoelen en bestrooi met de **rest van de dille**.



3. Puree maken

Schep een kopje **kookwater** uit de kookpan en giet de **aardappels** af in een vergiet. Doe ze terug in de pan en stamp ze met **25-50ml kookwater**, 1el boter en 50ml melk tot een romige puree. Hak de **dille incl. steeltjes** grof en meng $\frac{3}{4}$ van de **dille** door de **puree**. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Dep de **vis** droog met keukenpapier en snij in hapklare stukjes.



6. Extra smeuïg

Wij houden van aardappelpuree in alle mogelijke vormen, van grof gestampt tot extra romig. Maar als je de puree gelijkmatig wilt kunnen verdelen, zoals in dit recept, kun je hem het beste iets zachter maken. Voeg daarom indien nodig in stap 3 wat extra water of melk toe.