



## Romige visstoof met heekfilet

met knolselderij, wortel en prei



ca. 40min



2 personen

Een vullende stoofpot is precies wat je nodig hebt na een lange dag werken, ongeacht het seizoen! Deze visstoof met heekfilet, knolselderij, prei en wortel wordt op smaak gebracht met vissaus en misopasta. Oregano zorgt voor een extra frisse toets en er zit ook nog eens slagroom bij. Romig, kruidig en ontzettend lekker. Wat wil een mens nog meer?

### Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij <sup>9</sup>
- 1 wortel
- 1 prei
- 1 zakje gedroogde oregano
- 20ml vissaus <sup>4</sup>
- 2 bosuien
- 1x heekfilet <sup>4</sup>
- 200ml slagroom <sup>7</sup>
- 25g misopasta <sup>1,6</sup>
- 1 zakje gerookt paprikapoeder

### Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter <sup>7</sup>
- 1el bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- azijn

### Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker

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

### Allergenen

gluten (1), vis (4), soja (6), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 470kcal, vet 25.0g, koolhydraten 26.4g, eiwit 28.1g



1. Groente snijden

Snijd de **knolselderij** door vieren en schil de stukken. Snijd ze vervolgens in ca. 2cm grote blokjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd eveneens in ca. 2cm grote blokjes. Snijd de **prei** in dunne ringen.



4. Bosui snijden

Snijd de **bosuien** in dunne ringen.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el boter en bak de **knolselderij**, **wortel** en **prei** 4-6min tot ze zacht beginnen te worden. Schep regelmatig om.



5. Vis garen

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Snijd de **vis** in ca. 3cm grote stukken en kruid aan beide kanten met een snuf zout. Roer de **helft van de slagroom** en de **helft van de bosui** door de **stoof**. Wacht tot de **stoof** weer pruttelt, voeg de **vis** toe en kook zachtjes ca. 5min tot hij net gaar is.



3. Stoof koken

Roer 1el bloem en de **helft van de gedroogde oregano** door de pan en bak ca. 1min mee. Voeg 350ml water en de **vissaus** toe en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat de stoof afgedekt 10-14min zachtjes pruttelen tot de **knolselderij** gaar is. Roer regelmatig.



6. Visstoof afmaken

Neem de **visstoof** van het vuur en breng op smaak met ½el azijn. Doe de **misopasta** in een kom en meng goed met een **beetje bouillon** uit de pan. Voeg vervolgens toe aan de **visstoof** en roer er doorheen. Kruid met een flinke snuf peper, proef en kruid evt. nog na. Verdeel de **visstoof** over diepe borden of kommen, garneer met het **paprikapoeder** en de **resterende bosui** en dien op.