



Rijke visovenshotel

en groenten met kaas-aardappelpuree

 30-40min  2 personen

Vis is ontzettend veelzijdig: je kunt het in een mooi stoofpotje verwerken, er een heerlijk Indiaas gekruide viscurry van maken of gewoon lekker op de huid in de pan bakken. Met deze rijkelijk gevulde ovenshotel gaan we op de Britse toer. Dit heerlijke gerecht met blokjes zalm, kabeljauw, victoriabaars en koolvis onder een romig laagje kaas-aardappelpuree lust zelfs de meest kieskeurige eter!

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 1 knolselderij ⁹
- 1x soepgroenten ⁹
- 10g verse dille
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x visblokjes: zalm, kabeljauw, victoriabaars & koolvis ⁴
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 zakje geraspte kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- boter of olie

Kookgerei

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

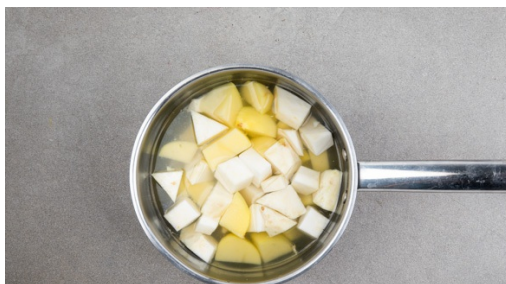
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 672kcal, vet 30.3g, koolhydraten 53.6g, eiwit 36.5g



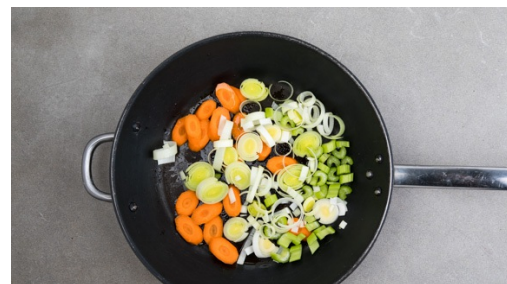
1. Groenten koken

Verwarm de oven voor op 250°C met de grill aan. Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil en snijd de **aardappels** en **knolselderij** in grove stukken. Doe de **groenten** met 1/2tl zout in een middelgrote kookpan en schenk er zoveel gekookt water bij tot alles onderstaat. Kook 10-15min tot de **groenten** gaar zijn. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op.



4. Saus maken

Bestuif de **groenten** met 2el bloem en roerbak 1min. Schenk dan langzaam de **bouillon** er beetje bij beetje bij terwijl je blijft roeren en een dikke **sous** ontstaat. Voeg dan de **helft van de mosterd** en **3/4e van de dille** toe. Voeg 2-3el water toe mocht de **sous** te dik zijn. Proef en breng de **sous** evt. op smaak met peper en zout en roer dan de **vis** erdoor.



2. Groenten roerbakken

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



5. Puree maken

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



3. Vis pocheren

Doe 250-300ml water en de **helft van het bouillonpoeder** in een kleine kookpan en breng de **bouillon** aan de kook. Voeg de **visblokjes** toe zodra de **bouillon** kookt en pocheer de **vis** op laag vuur in 2-3min net gaar. Vang bij het afgieten de **bouillon** op.



6. Ovenschotel samenstellen

Doe de **vis**, **groenten** en **sous** in een (ondiepe) ovenschaal en verdeel er dan de **aardappelpuree** over. Bak de **schotel** 5-10min 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.