

DINNERLY



Gemarineerde witvis en krieltjes met salade van venkel en appel



ca. 30min



2 personen

Wij kunnen geen genoeg krijgen van dit gerecht: de heekfilet is zo mals, de marinade zo fris, de salade zo knapperig... en dan de warme, zoute aardappels en het subtiele aroma van dille erbij... het smaakt simpelweg heerlijk. En als je je ogen sluit, is het net alsof je aan zee bent.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 netje krieltjes
- 1 venkel
- 1 appel
- 1x heekfilet in peper-limoenmarinade ⁴
- 10g verse dille

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3el boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 498kcal, vet 19.8g, koolhydraten 54.0g, eiwit 22.4g



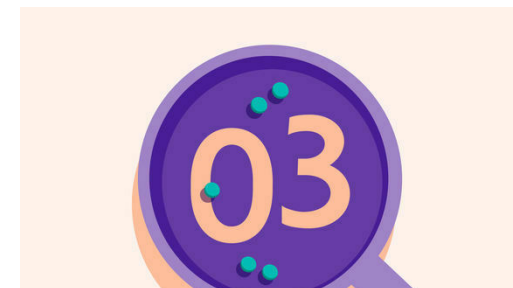
1. Aardappels koken

Doe de **aardappels mét schil** in een middelgrote kookpan. Bedek met ruim gezouten water en breng op hoog vuur aan de kook. Zet het vuur dan laag en laat afgedekt 10-12min koken, tot de **aardappels** gaar zijn. Giet af in een vergiet en doe ze terug in de pan. Voeg 1el boter toe en zet de pan afgedekt opzij.



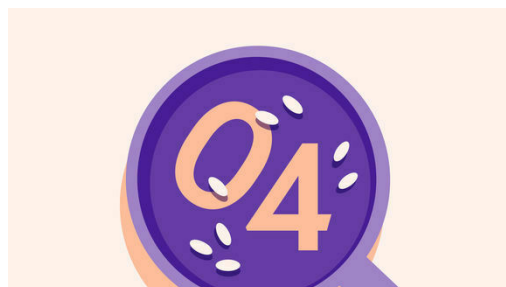
2. Venkel en appel snijden

Verwijder de harde onderkant van de **venkel** en halveer 'm. Als er **venkelgroen** aan de knol zit kun je dit bewaren voor het garneren. Snij de **venkel** overdwars in dunne repen. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snij 'm in dunne plakjes.



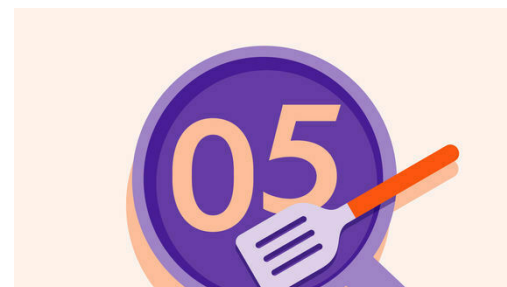
3. Salade maken

Meng 80ml witte azijn, 80ml water, 1el suiker en 1tl zout in een kleine kookpan, tot de suiker en het zout opgelost zijn. Voeg de **venkel** en de **appel** toe en breng op hoog vuur aan de kook. Neem van het vuur en zet afgedekt opzij.



4. Vis bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 2el boter op middelhoog vuur. Bak de **vis mét marinade** 2-4min, tot de **marinade** begint te borrelen. Zet het vuur laag en bak nog ca. 1min, tot de **vis** gaar is. Neem van het vuur en kruid met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Snij de **dille mét steeltjes** grof. Meng **3/4e van de dille** (of meer naar smaak) en 1/2tl zout door de **aardappels**. Giet de **venkelsalade** af in een vergiet en meng er evt. **venkelgroen** door. Garneer de **vis** met de **botersaus uit de pan** en de **rest van de dille** en serveer de **venkelsalade** erbij.



6. Restjes opruimen

Heb je vaak halve uien en citroenen over na het koken? In dit gerecht kun je ze goed gebruiken. Snij de ui fijn en bak 'm in de boter voordat je de vis toevoegt. Voeg vervolgens 1el citroensap toe aan de pan met vis om de saus nog frisser te maken.