

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 heerlijk winters feestmaal op tafel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 prei
- 1 wortel
- 10g verse dille
- 10g groentebouillonpoeder
- 1x koolvisstukjes in citroenmarinade ⁴

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
- middelgrote 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 652kcal, vet 33.6g, koolhydraten 61.8g, eiwit 20.9g



1. Groenten 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 dunne repen. Snij de **wortel** ook in de lengte in vieren en dan overdwars in stukken van 0,5-1cm dik. Pel 2 tenen knoflook en snij ze grof.



2. Groenten koken

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



3. Puree maken

Schep een kopje **kookwater** uit de pan 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 puree. Snij de **dille mét steeltjes** grof en meng **3/4e van de dille** door de **puree**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



4. Saus maken

Roer 2el boter en 1el mosterd door de **groenten**. Meng er dan 3el bloem door en bak nog ca. 1min. Giet er 175ml water en de **helft van het bouillonpoeder** bij en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat zachtjes koken tot de saus dikker wordt. Neem de pan van het vuur, breng de **saus** op smaak met peper en zout en meng de **visstukjes** er voorzichtig door.



5. Afmaken en serveren

Vul een middelgrote ovenschaal met de **groenten** en de **vis** en bedek ze 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**.



6. Extra smeuïg

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