



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! Deze visstoof met heekfilet, knolselderij, prei en wortel wordt op smaak gebracht met vissaus en misopasta. Oregano zorgt voor een extra kruidige noot en er zit ook nog eens slagroom bij. Romig, geruststellend en ontzettend lekker. Wat wil een mens nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij ¹
- 1 wortel
- 1 prei
- 1 zakje gedroogde oregano
- 20ml vissaus ²
- 2 bosuien
- 1x MSC-heekfilets ²
- 200ml slagroom ⁴
- 25g misopasta ^{3,5}
- 1 zakje gerookt paprikapoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁴
- 1el bloem ³
- 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

Selderij (1), Vis (2), Gluten (3), Melk (4), Soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 487kcal, vet 25.4g, koolhydraten 26.4g, eiwit 31.4g



1. Groente snijden

Snijd de **knolselderij** in vieren, schil deze kwarten en snijd in blokjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd in stukjes van ca. 2cm. 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 roerbak de **knolselderij**, **wortel** en **prei** 4-6min, tot de **groente** zacht begint te worden.



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 stukken van ca. 3cm en kruid rondom 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 laat ca. 5min zachtjes koken, tot hij net gaar is.



3. Stoof koken

Roer 1el bloem en de **helft van de oregano** door de pan en bak ca. 1min mee. Voeg 350ml heet water en de **vissaus** toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en laat de **stoof** 10-14min zachtjes koken tot de **knolselderij** gaar is. Roer regelmatig.



6. Visstoof afmaken

Neem de **visstoof** van het vuur en roer ½el azijn erdoor. Doe de **misopasta** in een klein kommetje, meng goed met een **beetje bouillon** uit de pan en voeg toe aan de **stoof**. Kruid met een flinke snuf peper, proef en kruid evt. nog na. Verdeel de **visstoof** over diepe borden of kommen, bestrooi met de **rest van de bosui** en met **paprikapoeder** naar smaak en serveer.