Hoofdgerechten / België

schelvisfilet met groene asperges en aardappelen · België

Zacht gegaarde vis, aardappelen en groene asperges vormen een België-geïnspireerde maaltijd voor een gewone doordeweekse dag.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 600 g schelvisfilet zonder graten
- ☐ 700 g geschilde aardappelen
- ☐ 500 g groene asperges
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 20 g graanmosterd
- ☐ 2 g gedroogde tijm
- ☐ 10 g verse peterselie
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Snijd de aardappelen in gelijke stukken en kook ze ongeveer twintig minuten, tot ze helemaal zacht zijn.

02 Maak de groene asperges schoon, snijd klein en kook of stoom 7 minuten, tot de groente gaar is.

03 Verwarm de olie in een koekenpan. Dep de vis droog en leg voorzichtig in de pan.

04 Gaar de schelvisfilet zonder graten in een aparte pan tot minimaal 63 °C in de kern; de vis moet makkelijk uiteenvallen.

05 Verdeel vis, aardappelen en groenten over de borden. Roer de smaakmakers met wat warm kookwater los en lepel erover.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-be-05-06-fcc9e69