

MARLEY SPOON



Lichte vis-chowder

met spekjes, aardappel en bieslook



20-30min



Voor 3-4 personen

Chowder? Ja, chowder. Deze Engelse benaming voor stoofpot is afgeleid van het Franse 'chaudier', een soort pot waarin Franse vissers hun visvangst met groenten en aardappels kookten. Deze traditie werd overgebracht naar de staat New England, waar chowder werd gegeten op feestdagen waarop vlees uit den boze was. Vandaag geldt dat niet, want onze variant top je af met krokante spekjes.

Wat je van ons krijgt

- verse kruidenmix: tijm & bieslook
- knoflook
- spekreepjes
- crème fraîche ⁷
- groentebouillonblokjes ⁹
- wortel
- prei
- maïs
- vis blokjesmix: zalm, kabeljauw, victoriabaars & koolvis ⁴
- ui
- kruimige aardappels

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- dunschiller
- koekenpan of wok
- kookpan
- maatbeker
- zeef

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 621kcal, vet 32.5g, koolhydraten 46.0g, eiwit 31.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1L water in een waterkoker aan de kook. Schil de **aardappels** en snijd ze in ca. 2-3cm grote stukken. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Boen de **wortels** schoon, halveer in de lengte en snijd in stukjes. Halveer de **preien**, snijd in halve ringen en spoel ze in een zeef schoon. Snijd grotere stukken **vis** grof.



4. Spek bakken

Verhit intussen een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **spekjes** toe en bak 4-5min, totdat het **spek** krokant en goudbruin is. Neem uit de pan en laat het **spek** op een stuk keukenpapier uitlekken. Hak de **spekjes** dan grof.



2. Ui en tijm bakken

Los de **bouillonblokjes** in het gekookte water op. Verhit 2el olie in een grote kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **wortel** en **prei** aan de pan toe en bak in 3-4min zacht. Voeg dan de **tijmtakjes** en de **knoflook** toe en bak nog 30sec. Bestuif met 1el bloem en bak al roerend 1min.



5. Vis en maïs toevoegen

Giet de **maïs** af en laat uitlekken. Voeg de **crème fraîche** en **maïs** aan de aardappelpan toe, roer om te mengen en breng op smaak met peper en zout. Voeg de **visblokjes** aan de pan toe en roer voorzichtig door. Kook de **vis** in 4-5min gaar. Voeg evt. een scheutje water toe voor een dunnere **chowder**.



3. Aardappels koken

Voeg de **bouillon** en de **aardappels** aan de kookpan toe en kook 10-15min op middelhoog vuur totdat de **aardappels** bijna gaar zijn en uit elkaar beginnen te vallen. Als de **aardappels** nog heel zijn, kun je ze met een vork grof prakken.



6. Toppings voorbereiden

Hak of knip de **bieslook** fijn. Schep de **tijmtakjes** uit de kookpan zodra de **vis** gaar is en doe ze weg. Serveer de **chowder** in kommen en garneer met de **spekjes** en **bieslook**. Bestrooi met wat peper.