

Scandinavische visstoof

met aardappeltjes en dille



20-30min



2 personen

In het hoge Noorden van het Europese continent zijn de winters lang en koud, met weinig zon. Geen wonder dus dat de inwoners als geen ander weten wat hen tijdens deze dagen lekker warm kan houden: een voedzame stoof op basis van forel. Deze vissoort is rijk aan omega-3-vetzuren, wat de doorbloeding van de huid bevordert en helpt met het opbouwen van je spieren.

Wat je van ons krijgt

- gerookte forel ⁴
- verse dille
- ui
- zure room ⁷
- prei
- bleekselderij ⁹
- groentebouillonblokje ⁹
- kruimige aardappels
- knolselderij ⁹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- dunschiller
- kookpan
- 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), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 490kcal, vet 16.3g, koolhydraten 51.2g, eiwit 25.2g



1. Aardappels snijden

Schil de **aardappels** en snijd ze in 1-2cm grote stukken. Schil de **knolselderij**, snijd deze in 1-2cm dikke plakken en vervolgens in 1-2cm grote blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in smalle halve ringen. Snijd de **prei** zonder kontje in 0,5cm brede ringen. Was de **prei** grondig en laat uitlekken.



4. Forel snijden

Snijd de **gerookte forel** intussen in hapklare stukken. Breng de **forel** op smaak met wat peper. Hak de **dille** fijn, houd enkele **blaadjes** apart.



2. Stoof starten

Verhit 1el olie in een grote kookpan en bak de **ui, prei, aardappel** en **knolselderijblokjes** in 2-3min stevig aan. Giet er 750ml water bij en verkruiemel er een **bouillonblokje** boven. Breng aan de kook en kook 6-7min.



5. Zure room toevoegen

Voeg aan het einde van de kooktijd de **helft van de zure room** met de **gehakte dille** aan de kookpan toe, roer door en breng op smaak met peper en zout. Gebruik de **rest van de zure room** voor een ander recept.



3. Bleekselderij toevoegen

Snijd intussen de **bleekselderij** schuin in 1cm brede plakjes. Voeg ze na 6-7min aan de **stoof** toe en kook nog 5-6min.



6. Serveren

Schep de **stoof** op en verdeel de **gerookte forel** erover, garneer met de achtergehouden **dilleblaadjes**.