



Scholfilet ovenschotel met broccoli

Hoofdgerecht, 2-3 personen, 50 min

Recept afkomstig van lekkerensimpel.com

Ingrediënten

- 4 scholfilets
- 450 gr aardappelschijfjes
- 400 gr broccoli
- 1,5 tl kerrie
- 2 tl peterselie
- 1 ui
- 2 visfilets
- 200 ml kookroom
- geraspte oude kaas
- snufje zout en peper

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd vervolgens de broccoli in stukjes en spoel deze onder de kraan.

Verwarm een pan met water en kook de broccoliroosjes ongeveer 8 minuten. Kook in een andere pan met water de aardappelschijfjes 5 minuten lang.

Spoel de visfilets onder de kraan en dep deze droog met keukenrol. Snijd deze vervolgens in stukjes. Pel vervolgens de vellen van de ui en snijd deze ook in stukjes.

Meng de broccoli, aardappelschijfjes, ui en vis in een pan met de kruiden. Schep vervolgens alles in een ovenschaal. Giet de kookroom eroverheen en maak het af met wat geraspte kaas.

Zet de schaal in de oven en na 30 minuten is deze klaar om op tafel te zetten. Eet smakelijk!

Kijk voor meer lekkere visrecepten op www.visrecepten.nl

Wijntip! Domaine Astruc dA Chardonnay

Heerlijke Franse wijn met aroma's van ananas, perzik en noten. Het is een volle wijn met tropisch fruit en een lichte houttoon. Deze wijn kan perfect gedronken worden bij gepocheerde vis

Normaal 8,25
Nu voor 6,85



DE 'R' ZIT WEER IN DE MAAND VERHOOG JE WEERSTAND



De herfst is in aantocht, vanaf september hebben we 8 maanden de 'r' in de maand. Maanden met kortere dagen, minder zonlicht en warmte, onze weerstand gaat omlaag en zijn we vatbaarder voor griep en verkoudheid. Daarom moeten we in deze maanden extra aandacht besteden om onze weerstand op peil te houden. Een cruciaal onderdeel daarvan is het eten van vette vis, bijvoorbeeld haring, paling, zalm, makreel etc. Onze aanbiedingen mag u daarom niet missen! Wij zien u graag in onze winkel!

Scholfilet MSC

Zonder huid, geheel graatloos

Per 100 gram van 2,95 voor

249

Pikante makreelsalade

Lekker voor op brood en toast

Per 100 gram van 2,69 voor

219

Zalmsteak teriyaki

25 Minuten in de oven op 180 °C

Per 100 gram van 3,60 voor

310

Paling surprise

Met truffel mayonaise

Per stuk van 6,75 voor

595

Geldig van 14 september t/m 4 oktober 2020

Volendammer  **Visspecialist**

Volendammer Visspecialist - Traiteur H. Schilder

Van der Hooplaan 193 Amstelveen

Tel. (020) 44 10 308 • www.volendammer-visspecialist.nl