

Vispapillot met mosselen en fruitbier

 Hoofdgerecht

 4 personen



4 personen

Ingrediënten

<input type="checkbox"/>	kabeljauwhaasjes (versmarkt)	600 g
<input type="checkbox"/>	mosselen (versmarkt)	500 g
<input type="checkbox"/>	prei	2 stengels
<input type="checkbox"/>	venkels	2
<input type="checkbox"/>	platte peterselie	1 plantje
<input type="checkbox"/>	lente-uitjes	4
<input type="checkbox"/>	boter of margarine	2 el
<input type="checkbox"/>	Hoegaarden Rosée (fruitbier)	1 flesjes
<input type="checkbox"/>	zwarte peper	
<input type="checkbox"/>	zout	



- 1 Bereiding:
- 2 Bereiding in de keuken (30 min.)
- 3 Spoel de verse mosselen in water.
- 4 Snij de preien in heel dunne reepjes.
- 5 Snij de venkelknollen in 4 en verwijder het harde middenstuk. Snipper elk partje heel fijn.
- 6 Snipper de lente-uitjes fijn en hak de peterselieblaadjes fijn.
- 7 Verdeel de prei en de venkel over 4 dubbele vellen aluminiumfolie.
- 8 Leg er telkens een stukje vis op en verdeel er de mosselen over.
- 9 Vouw de folie al een beetje naar boven en verdeel er de peterselie en lente-uitjes over.
- 10 Overgiet elke papillot met een beetje Hoegaarden Rosée.
- 11 Kruid met zwarte peper en een beetje zout (niet te veel, de mosselen hebben al een zilte smaak)
- 12 en verdeel er de boter in klontjes over.
- 13 Vouw de papillotten goed dicht.

- 14 Afwerking:
- 15 Bereiding op de barbecue (25 min.)
- 16 Leg de papillotten 25 min. op een hete barbecue tot de vis gaar is.

Onze drankensuggestie

Bier

Hoegaarden Rosée Fruitbier

Voedingswaarden per persoon

Suiker	Koolhydraat	Verzadigd vet	Energie	Vezel	Eiwit	Zout	Vet
11.8 g	12.7 g	5.3 g	276 kcal	4.8 g	29.8 g	0.6 g	8.7 g