



Witvis met knapperige groenten

frisse citroen en couscous

De pastinaak is familie van de wortel en heeft een lekkere zoetige, anijsachtige smaak. Hij is wit van kleur en wordt daarom ook vaak 'witte peen' genoemd. De Romeinen verbouwden pastinaak al in de tijd van de Middeleeuwen. Gedurende de Middeleeuwen was het de belangrijkste groente met zetmeel voor het volk.

25 min | 716 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Wortel	g	150	300	450	600
Pastinaak	g	150	300	400	600
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Koolvisfilet	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Verse peterselie	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water aan de kook. Was of schil de wortel en pastinaak en snijd brunoise of julienne (in kleine blokjes of staafjes). Kook of stoom de groenten in 8-10 minuten krokant gaar. Giet het water af.
2. Breng intussen nog een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Dep de koolvis droog en breng op smaak met zout en peper. Verhit olie in een bakpan en bak de koolvis samen met de ui op een hoog vuur aan. Temper dan het vuur, voeg een klontje boter toe en bak nog eens 3-5 minuten. Was de citroen, rasp de schil over de vis en pers het sap uit.
4. Was de peterselie en snijd heel fijn. Schep de peterselie door de couscous en serveer de heekfilet en de knapperige groenten erbij.

Tip: Je kunt de groenten ook roerbakken in plaats van stomen of koken. Gek op kappertjes? Doe deze dan ook het sausje!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

