



250 gram
groenten per
portie *

Pasta met andijvie-roomsaus en heekfilet

Vandaag op het menu een bijzondere combinatie van andijvie en pasta. Andijvie is een bittere slasoort met gekrulde bladeren, die verwant is aan witlof. Er zijn verschillende soorten andijvie, maar allemaal hebben ze een licht bittere smaak. Er wordt ook wel eens gezegd: "Bitter in de mond maakt het hart gezond." Gelukkig is dit recept ook nog belachelijk lekker!

20 min | 594 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
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Andijvie	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen		1	1	2	2
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Heekfilet	g	100	200	300	400
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Volkoren fusilli	g	85	170	255	340
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	50	100	150	200
Olijfolie en/of 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. Bereid de bouillon. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de andijvie, laat heel goed uitlekken en snijd klein.
2. Verhit olie in een ruime pan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de andijvie toe en bak kort mee. Pel de knoflook en pers erbovenuit. Doe de crème fraîche en bouillon erbij en maak op smaak met peper en zout. Laat het vocht - zonder deksel - een beetje inkoken.
3. Verwarm olijfolie en boter in een bakpan en bak de heekfilet aan beide kanten krokant en gaar. Maak op smaak met peper, citroen-kerriepoeder en zout.
4. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Kook de pasta in 8 minuten al dente en giet het water af. Serveer de pasta met de heekfilet in andijvie-roomsaus.

Tip: Je kunt ook de andijvie kort roerbakken en de crème fraîche door de pasta doen. De andijvie blijft dan krokanter.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

