



290 gram
groenten per
portie *

Gepaneerde vis 'fingers' met citroen-perensaus

snijbiet en geroosterde aardappels

In dit special recept gebruiken we peer om een heerlijke saus van te maken. Snijbiet, ook wel warmoes genoemd, is een bladgroente die bestaat uit een stengel met donkergroene bladeren. De stengels (of 'ribben') kunnen allerlei verschillende kleuren hebben, wit, geel en rood.

45 min | 673 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
Aardappels, vastkokend	g	200	400	600	800
Pastinaak	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Peer	st	1	1	2	2
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Heekfilet	g	100	200	300	400
Ei	st	1	1	2	2
Snijbiet	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olie (of boter)	el	1	2	3	4
Meel	el	0.5	1	1.5	2
Paneermeel of panko	el	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 200 °C en beklee een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Was of schil de aardappels en pastinaak en snijd in kleine stukken. Pel en snipper de knoflook. Meng de aardappels en pastinaak met olie, knoflook, zout en peper. Verdeel over de bakplaat en rooster 25-30 minuten.
2. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd heel klein. Doe in een klein pannetje en voeg water en citroensap (bewaar de schil) toe totdat de peer net onder water staat. Breng aan de kook en kook de peer in 5 minuten zacht. Laat daarna het vocht uitlekken en prak of pureer de peer tot een grove saus. Rasp de citroenschil erboven.
3. Snijd de vis in lange repen van 1 cm breed, breng op smaak met zout en peper en dep droog met keukenpapier. Klop het ei los in een diep bord. Doe het meel en paneermeel ook in twee diepe borden. Paneer de vis repen door ze eerst door het meel, dan door het ei en dan door de paneermeel te halen. Leg de vis 'fingers' in de voorverwarmde oven bij de aardappels en pastinaak en bak 10-15 minuten of bak de visfingers in een bakpan met olie en boter.
4. Was de snijbiet en laat uitlekken. Snijd de stelen in stukken, en het blad in reepjes. Verhit olie in een bakpan en bak eerst de stelen aan. Voeg de bladeren toe en bak enkele minuten mee. Laat de snijbiet goed uitlekken en breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de snijbiet over de borden. Leg de vis 'fingers' erop en druppel de citroenperensaus ernaast. Serveer met de geroosterde aardappels en pastinaak.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de aardappel en pastinaak ook koken en er een stampot van maken of de visvingers in een bakpan bakken!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

