



## Venkelpuree met heekfilet

en witte rijst

Venkel is een naar anijs smakende plant met prachtige schermbloemen. De verdikking aan de onderkant van de steel wordt als groente gegeten. De venkel is snel gaar en licht verteerbaar. Geschikt om te koken, stoven, roerbakken of dun gesneden rauw in een salade.

25 min | 638 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  |
|---------------------|-----------|------|-----|-----|-----|
| Witte snelkookrijst | <i>g</i>  | 75   | 150 | 225 | 300 |
| Venkel              | <i>st</i> | 1    | 2   | 2   | 3   |
| Zure room           | <i>ml</i> | 35   | 70  | 100 | 125 |
| Limoen              | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |
| Rode ui             | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 2   | 2   |
| Heekfilet           | <i>g</i>  | 100  | 200 | 300 | 400 |

*zelf toevoegen:*

|               |           |     |     |     |     |
|---------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Bouillon      | <i>ml</i> | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Olijfolie     | <i>el</i> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Tijm          | <i>tl</i> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Boter         | <i>el</i> | 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 en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was intussen de venkel, snijd doormidden en verwijder de stelen en de onderkant. Snijd de venkel in dunne reepjes. Bewaar het groene loof van de venkel en snijd fijn. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de helft van de venkel 2 minuten op een hoog vuur. Schenk de bouillon erbij en stoof afgedekt in 10 minuten gaar. Voeg op het laatste moment de zure room toe.
4. Mix de overgebleven helft van de venkel met een staafmixer en voeg net zoveel van de bouillon toe zodat je een gladde, schenkbaar saus/puree krijgt. Breng op smaak met limoensap en -rasp, tijm, zout en peper.
5. Pel de ui en snijd in halve ringen. Breng de heek op smaak met peper en zout. Verwarm boter in een bakpan en bak de heekfilet samen met de ui in 5-7 minuten gaar op een middelhoog vuur. Serveer de venkelsaus met de rijst, de heekfilet en de overgebleven venkel. Garneer met een beetje venkelgroen

*Tip: Heb je niet veel tijd? Je kan dan ook de venkel samen met de ui roerbakken.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

