



250 gram
groenten per
portie *

Keto heekfilet in dille-roomsaus met groentelinten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Dit is een super makkelijk en lekker gerecht met een gouden combinatie: prei, wortel, room en verse vis. Voor een leuk effect snijd je de prei en wortel in lange 'tagliatelle' linten. De heekfilet wordt geleverd door Fish & More. Dit bedrijf werkt met duurzaam gevangen en biologisch gekweekte vis. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 550 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
Prei	st	1	2	2	3
Wortel	g	100	200	300	400
Heekfilet	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Crème fraîche	ml	65	125	175	250
Citroen, sap en rasp	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie (of boter)	el	1.5	3	4.5	6
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. Snijd de prei in de lengte doormidden en spoel goed af onder de kraan. Snijd vervolgens in lange, platte linten. Schil de wortel en schaaf of snijd lange linten ervan met een dunschiller, kaasschaaf of spiraalsnijder.
2. Verhit olie in een bakpan en bak de prei- en wortellinten enkele minuten op een hoog vuur. Voeg een scheutje water (of bouillon) toe en laat afgedekt 10 minuten stoven (de laatste minuten zonder deksel, zodat het vocht kan verdampen). Breng op smaak met zout en peper.
3. Verwarm olie (of boter) in een bakpan. Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met zout en peper. Bak aan weerszijden enkele minuten op een middelhoog vuur. Breng verder op smaak met een beetje kleingesneden dille.
4. Pel en snipper de knoflook. Doe de crème fraîche, de rest van de dille, knoflook, citroen sap en rasp erbij en breng verder op smaak met de zout en peper. Laat de vis zachtjes stoven in de roomsaus (voeg eventueel een scheutje water toe).
5. Serveer de vis in roomsaus met de groentelinten.

Tip: Je kunt er ook voor kiezen de groenten klein te snijden en te koken in een laagje water.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

