



260 gram  
groenten per  
portie \*

## Heekfilet met snijbiet en preipannenkoek

! Weinig koolhydraten

**KOOLHYDRAATBEWUST** Deze maaltijd is niet alleen erg lekker, je wordt ook nog eens heel vrolijk van de mooie kleuren. We gebruiken snijbiet met bontgekleurde stelen, ook wel 'ribben' genoemd. Deze groente is familie van de rode biet. Snijbiet is er in veel kleuren: rood, paars, oranje, geel en wit. Van snijbiet kan zowel de stengel als het blad gegeten worden. De smaak komt sterk overeen met die van spinazie, daarom wordt snijbiet ook wel eens Belgische spinazie genoemd.

30 min | 545 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|              |           | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  |
|--------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Prei         | <i>st</i> | 1   | 2   | 2   | 3   |
| Snijbiet     | <i>g</i>  | 125 | 250 | 350 | 500 |
| Eieren       | <i>st</i> | 2   | 3   | 4   | 6   |
| Knoflookteen | <i>st</i> | 1   | 1   | 2   | 2   |
| Heekfilet    | <i>g</i>  | 100 | 200 | 300 | 400 |

*zelf toevoegen:*

|               |           |     |     |     |     |
|---------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Olie          | <i>el</i> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Meel          | <i>g</i>  | 25  | 50  | 75  | 100 |
| Melk of water | <i>ml</i> | 50  | 100 | 150 | 200 |
| 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. Halveer de prei in de lengte, spoel grondig onder de kraan en snijd daarna klein. Was de snijbiet, laat goed uitlekken in een vergiet en haal het blad van de stelen. Snijd het blad klein en leg de stelen opzij voor later. Verwarm olie in een bakpan en bak de prei en het snijbietblad circa 5 minuten.
2. Klop een beslag van het ei, meel en een beetje melk (of water) en breng op smaak met zout en peper. Pel de knoflook en pers erboven uit. Schenk het beslag in de pan bij de prei en snijbiet en hussel goed door elkaar zodat het beslag zich goed verdeelt. Druk vervolgens aan en bak er afgedekt een pannenkoek van (of bak meerdere kleine preipannenkoekjes). Je kunt eventueel met behulp van een deksel de pannenkoek keren en de andere kant bakken.
3. Snijd intussen de snijbietstelen klein. Dep de vis droog met keukenpapier en breng op smaak met zout en peper. Verhit olie in een bakpan en bak de snijbietstelen samen met de vis kort aan op een hoog vuur. Voeg een klontje boter toe en temper het vuur. Laat afgedekt nog 4 minuten stoven.
4. Serveer de preipannenkoek(jes) met daarop de heekfilet en gekleurde snijbietsteeltjes.

*Tip: Wil je geen beslag maken? Dan kun je de prei en snijbiet samen bakken en dit serveren met de vis en een omeletje ernaast.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

