



Schelvisfilet met geroosterde groenten en mosterd-limoensaus

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST De zachte smaak van aardpeer lijkt een beetje op die van de artisjok. De biologische knolletjes hoeven voor het koken niet geschild te worden (mag wel). Aardperen kun je gebakken, gekookt maar ook rauw eten. Een prei heeft een lichte uiensmaak. Het is een lekkere pittige groente met een heerlijk aroma waar je heel veel kanten mee op kunt.

40 min | 538 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
Aardpeer	g	150	300	400	600
Wortel	g	150	300	400	600
Rucola	g	25	50	75	100
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Schelvisfilet	g	100	200	300	400
Tomaat	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie (of boter)	el	1.5	3	4.5	6
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was of schil de aardpeer en wortel en snijd in gelijke stukken of in plakjes. Doe alles in een kom en besprenkel met olie. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper en spreid uit over de bakplaat. Rooster 30 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel nog 2 minuten de ovengrillstand aan.
3. Was de limoen, rasp de schil en pers het sap eruit. Doe de mosterd in een kommetje en voeg het limoensap en olijfolie extra vierge toe. Roer alles goed door elkaar. Hak de dille fijn.
4. Dep intussen de vis droog en breng op smaak met wat limoenrasp, zout en peper. Verhit olie (of verwarm een klontje boter) in een bakpan en bak de schelvis op een middelhoog vuur gaar. Doe op het laatst het mosterd-limoensausje erbij en verwarm nog enkele minuten met de vis mee.
5. Snijd de tomaatjes in blokjes. Meng de geroosterde groenten met de fijngehakte dille, tomaatjes en rucola en leg op een bord. Leg de schelvisfilet (met de mosterd-limoensaus) erbij.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Stoof de groenten dan afgedekt in een ruime hapjespan met een beetje bouillon.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

