



270 gram  
groenten per  
portie \*

## Mediterraanse brandade

met heekfilet en courgette

Brandade (of brandada) is een typisch gerecht uit het Middellandse Zee-gebied. Het is een romige puree gemaakt van vis en andere ingrediënten zoals aardappels, groenten en een flinke scheut olijfolie. Deze variant met heekfilet en courgette is makkelijk te maken en ongetwijfeld een succes op tafel!

35 min | 707 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, kruimig | g  | 300  | 600 | 900 | 1200 |
| Melk                | ml | 100  | 200 | 300 | 400  |
| Knoflookteen        | st | 1    | 1   | 2   | 2    |
| Heekfilet           | g  | 100  | 200 | 300 | 400  |
| Verse dille         | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1    |
| Wortel              | g  | 125  | 250 | 500 | 500  |
| Courgette           | st | 0.5  | 1   | 1   | 2    |

*zelf toevoegen:*

|               |    |     |   |     |   |
|---------------|----|-----|---|-----|---|
| Boter         | el | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Olijfolie     | el | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 |
| Nootmuskaat   | 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 zorg dat de oven goed heet is. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in kleine stukken en kook afgedekt in 20 minuten gaar.
2. Verwarm de melk met de boter in een pan. Pel de knoflook en pers erboven uit. Snijd de vis in grove stukken, breng op smaak met zout en peper en leg het in de melk. Laat 5 minuten afgedekt zachtjes garen (niet koken). Schep de vis uit de pan en leg opzij. Bewaar de melk.
3. Giet het water van de aardappels goed af en stamp met een pureestamper. Schenk de melk van de vis erbij en roer tot een luchtige puree. Breng op smaak met kleingesneden dille, nootmuskaat, zout en peper en schep de vis losjes door de puree. Schep het in een ovenschaal en bak 10-15 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de grillstand aan.
4. Was of schil intussen de wortel en courgette en snijd in kleine blokjes. Breng een kleine pan met water aan de kook en kook of stoom de wortel en courgette in 3-5 minuten beetgaar. Giet het water af en strooi de groente vlak voor het serveren over de brandade. Werk af met wat verse dille.

*Tip: Je kunt de wortel en courgette ook door de puree scheppen en mee garen in de oven. Strooi wat paneermeel (of geraspte kaas) over de puree als deze de oven in gaat.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

