



Venkelrijst met heekfilet

spinazie, limoen en bronze venkel

Bronze venkel is een kruid dat bij ons niet zo veel bekendheid geniet. Helaas, want de lichtzoete anijssmaak is overheerlijk in thee, in combinatie met verschillende vis- en vleesgerechten en in salades. Bovendien is het kruid goed voor de spijsvertering.

25 min | 698 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

Venkel	st	0.5	1	1	2
Witte rijst	g	75	150	225	300
Heekfilet	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Spinazie	g	100	200	300	400
Verse bronze venkel	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	150	300	450	600
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Boter	g	10	15	25	30
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. Was 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.
2. Verhit olie in een bakpan en roerbak de venkel 2 minuten op een hoog vuur. Doe de bouillon en de rijst erbij en stoom afgedekt in ongeveer 12-15 minuten gaar.
3. Verwarm de boter en olijfolie in een bakpan en bak hierin de heekfilet aan beide kanten. Breng op smaak met limoenrasp- en sap, zout en peper. Schep uit de pan (houd warm).
4. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Was de spinazie en snijd in reepjes. Bak de knoflook, ui en spinazie in de pan van de vis. Laat de spinazie slinken en breng op smaak met peper en zout.
5. Schep de venkelrijst op de borden en leg de spinazie en de heekfilet erop. Strooi tenslotte de kleingesneden bronze venkel en het venkelloof erover.

Tip: Een beetje room of crème fraîche toevoegen is ook erg lekker!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

