



Gepocheerde heekfilet met broccoli-rijst

gestoofde wortel en kerriepinda's

Deze week een lekker recept met gepocheerde vis. Pocheren is een bereidingswijze waarbij een product langzaam wordt gegaard in water. Het is niet moeilijk, dat laat dit recept wel zien. Daarbij serveren wij broccoli-rijst en wortels en lekkere kerriepinda's om het af te maken.

40 min | 737 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
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Wortel	<i>g</i>	150	300	500	600
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Heekfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Pinda's	<i>g</i>	15	25	25	50
Citroen-kerriepoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	150	300	450	600
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten beetgaar. Giet daarna het water af en laat uitdampen op een plat bord.
2. Was of schil de wortels en snijd in de lengte in stukken. Verwarm boter in een bakpan en stoof de wortels afgedekt 10-15 minuten op een middelhoog vuur.
3. Pel en snipper de ui. Was de broccoli en snijd heel klein (als rijst). Verhit olie in een andere bakpan of wok en fruit de ui 2 minuten. Voeg de kleingesneden broccoli toe en roerbak 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg dan de voorgerekookte rijst toe, hussel door elkaar en bak nog enkele minuten. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Bereid intussen de bouillon in een pan en breng aan de kook. Temper het vuur en leg de vis met een schuimspaan in de bouillon, maar zorg ervoor dat de bouillon niet meer kookt /borrelt. Doe de deksel op de pan en laat de vis gedurende 5 minuten sudderen (dit heet pocheren). Haal de vis met de schuimspaan uit het vocht en laat uitlekken.
5. Hak de pinda's grof, bestrooi met citroen-kerriepoeder en schep door de rijst. Heerlijk met de groenten en de gepocheerde vis.

Tip: Je kunt de wortel en broccoli ook koken of roosteren in de oven als je dat makkelijker vindt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

