



Heekfilet met pastinaak en venkel

en peterselie-desemcroutons

Vandaag een heerlijke witvis op het menu: heek. De heekfilet is stevig tijdens het bakken en zacht van smaak. De heekfilet eet je met venkel en pastinaak, en daarbij krokante desembrood croutons. Een heerlijke smaakcombinatie!

25 min | 617 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Wortel	g	75	150	250	300
Pastinaak	g	100	200	300	400
Venkel	st	0.5	1	1	2
Hamburger broodje	st	1	2	3	4
Ui	st	1	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Verse peterselie	g	5	5	10	10
Heekfilet	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
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 of schil de wortel en pastinaak en snijd in dunne staafjes. Verwijder het groen en de onderkant van de venkel en snijd de rest in dunne stroken (bewaar wat venkelgroen).
2. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en bak de groenten op een middelhoog vuur lichtbruin en gaar in circa 15 minuten. Schud de pan regelmatig om en voeg eventueel een scheutje water en een klontje boter toe.
3. Snijd het brood in kleine blokjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de peterselie fijn. Mix de ui en knoflook met de verse peterselie (bewaar eventueel wat peterselie voor garnering). Verhit olie in een bakpan en bak het brood knapperig. Schep halverwege het uimengsel erbij en bak met het brood mee. Breng op smaak met zout en peper.
4. Schep de croutons uit de pan. Schenk wat extra olie (of boter) in de pan en bak de heekfilet in 8 minuten gaar. Breng op smaak met zout en peper.
5. Hussel de brood croutons en gebakken groenten door elkaar en leg de vis er boven op. Garneer met venkelgroen en/of peterselie.

Tip: Je kunt de groenten ook in de oven bereiden (25 minuten op 200 °C). Of gewoon koken in een pan (circa 12 minuten).

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

