



Venkelpuree met heekfilet

en witte rijst

Venkel is een naar anijs smakende plant met prachtige schermbloemen. De verdikking aan de onderkant van de steel wordt als groente gegeten. De venkel is snel gaar en licht verteerbaar. Geschikt om te koken, stoven, roerbakken of dun gesneden rauw in een salade.

25 min | 592 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Witte snelkookrijst	g	75	150	225	300
Venkel	st	1	2	2	3
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Heekfilet	g	100	200	300	400
Groene kruiden	tl	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	150	300	450	600
Olie	el	1	2	3	4
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was intussen 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.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de venkel 2 minuten op een hoog vuur. Schenk de bouillon erbij en stooft afgedekt in 10 minuten gaar.
4. Mix de helft van de venkel met een staafmixer en voeg net zoveel van de bouillon toe zodat je een gladde, schenkbare saus/puree krijgt. Breng op smaak met limoensap en -rasp.
5. Pel de ui en snijd in halve ringen. Breng de heek op smaak met groene kruiden, peper en zout. Verwarm boter in een bakpan en bak de heekfilet samen met de ui in 5-7 minuten gaar op een middelhoog vuur. Serveer de venkelsaus met de rijst, de heekfilet en de overgebleven venkel. Garneer met een beetje venkelgroen.

Tip: Heb je niet veel tijd? Je kan dan ook de venkel samen met de ui roerbakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

