



Keto Heekfilet met venkel en limoenroom

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een lekker vispakketje uit de oven slaagt altijd. Maar wat is het voordeel van koken met folie? Ten eerste blijven de smaken en aroma's goed bewaard. Daarnaast gaat je huis niet naar vis ruiken (niet onbelangrijk) en de temperatuur blijft constant waardoor je gerecht minder snel gaat aanbranden. Win-win dus! Let op dit is een ketogeen gerecht: Hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 563 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

Rode ui	st	1	2	2	3
Wortel	g	125	250	375	500
Venkel	st	1	1	2	2
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Heekfilet	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1
Crème fraîche	ml	50	100	125	200

zelf toevoegen:

Olie (of boter)	el	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Gebruik per persoon een stuk aluminiumfolie of bakpapier om de vis in te verpakken (of gebruik een ovenschaal).
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Schil de wortel en snijd in staafjes (julienne). Was de venkel en snijd in dunne plakjes. Was de limoen en snijd per persoon een mooi plakje (bewaars de rest van de limoen voor de saus).
3. Verhit olie in een bakpan en roerbak de wortel en venkel enkele minuten.
4. Schep de groenten uit de pan, verdeel het over de folie (of in de ovenschaal) en leg de heekfilet erboven op. Breng op smaak met fijngehakte dille, zout en peper. Leg de uiringen en een plakje limoen bovenop de vis. Vouw het pakketje dicht zodat er geen vocht uit kan lopen en laat aan de bovenkant een stukje open zodat de stoom eruit kan. Plaats voor 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Roer de crème fraîche los met olijfolie extra vierge en limoensap. Rasp wat limoenschil erboven en breng op smaak met zout en peper.
6. Serveer de vispakketjes met de limoensaus erbij en garmeer met overgebleven dille.

Tip: Ook lekker met andere groenten zoals courgette, paksoi of prei.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

