



260 gram
groenten per
portie *

Witvisfilet met venkel, boterbonen en raapstelen

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Venkel, vis en peterselie zijn een combinatie die zo hoort te zijn. We doen er vandaag lekkere raapsteeltjes, boterbonen en limoen-peterselie boter bij. Dat wordt smullen! Onze raapstelen komen uit de koude kas, waardoor ze langzaam groeien en hun volle, peperige smaak ontwikkelen.

25 min | 471 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	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Boterbonen	<i>g</i>	200	400	600	800
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Verse peterselie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Heekfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Raapstelen	<i>bos</i>	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijn	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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, verwijder het groen en de onderkant van de venkel en snijd de rest in smalle stroken (bewaar wat venkelgroen voor garnering). Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de venkel 3-4 minuten op hoog vuur. Voeg een klein scheutje water toe en laat afgedekt ongeveer 10 minuten rustig garen.
2. Spoel de boterbonen onder de kraan, laat uitlekken en warm rustig met de venkel mee.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de peterselie fijn. Mix de ui en knoflook met de peterselie (of snijd klein). Schep dit mengsel bij de groenten en bak een paar minuten mee. Doe de helft van de boter erbij en breng op smaak met limoensap, komijn, zout en peper.
4. Verwarm de andere helft van de boter in een bakpan en bak de heekfilet in 5 minuten gaar op een middelhoog vuur. Breng op smaak met limoensap, zout en peper.
5. Verwijder de worteltjes van de raapstelen, was en snijd kleiner. Schep de raapstelen door de hete groenten zodat ze een beetje slinken (of bak kort mee). Verdeel de groenten over de borden. Leg de gebakken heekfilet erboven op en garmeer met venkelgroen en overgebleven peterselie.

Tip: Het is ook lekker de venkel te grillen. Of om een puree te maken van de boterbonen met stukje venkel erin.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

