

Gebakken heekfilet met venkel en wortelcrème

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een heerlijke witvis op het menu: heekfilet. De biologische heek is stevig tijdens het bakken en zacht van smaak. Heek leeft voornamelijk in het Oostelijke deel van de Atlantische oceaan en wordt vooral in de Zuid-Europese landen vaak gegeten. De heekfilet serveren we met venkel en een zachte wortelcrème. Een heerlijke smaakcombinatie!

30 min | 500 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
Aardappel (kruimig)	g	100	200	300	400
Wortel	g	250	500	750	1000
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	1	2	2	3
Heekfilet	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	150	300	450	600
Boter	el	1	2	3	4
Olie	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 aardappel en snijd klein. Bereid de bouillon. Smelt de helft van de boter in een pan en bak de kleingesneden aardappel en wortel op een middelhoog vuur aan. Schenk de bouillon erbij en laat zachtjes 15-20 minuten afgedekt stoven tot alles goed gaar is.
2. Was intussen de venkel, snijd doormidden en verwijder de stelen en de onderkant. Snijd de venkel in hele dunne reepjes. Verhit olie in een bakpan en bak de venkel op een middelhoog vuur beetgaar in 10 minuten. Voeg eventueel een klein scheutje water toe om de venkel sneller te laten garen. Schud de pan regelmatig om.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Breng de heekfilet op smaak met zout en peper. Verwarm de overgebleven boter in een bakpan en bak de heekfilet samen met de ui en een beetje dille in 5-7 minuten gaar.
4. Giet eventueel overtollige bouillon van de wortel en aardappel af (vang op in een bakje) en pureer met een staafmixer tot een gladde crème of stamp met een pureestamper. Voeg eventueel wat bouillon toe om de crème lekker smeuïg te maken. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de aardappel-wortelcrème met de venkel en de gebakken heekfilet. Werk af met de rest van de dille.

Tip: De wortelcrème is ook erg lekker met een beetje citroensap. De ui kun je ook samen met de venkel bakken.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief