



260 gram  
groenten per  
portie \*

## Oostends vispannetje

met aardappelpuree en peterselie

Een heerlijk fijn gerecht van aan 't zee'tje, ook wel eens het 'Belgische erfgoed' genoemd, dat is het Oostends vispannetje! Eenvoudig te maken en altijd lekker. Onze duurzaam gevangen vis wordt geleverd door Fish & More.

45 min | 772 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, kruimig	<b>g</b>	250	500	750	1000
Geraspte kaas	<b>g</b>	50	75	100	150
Prei	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Wortel	<b>g</b>	200	400	600	800
Crème fraîche	<b>ml</b>	50	100	125	200
Citroen	<b>st</b>	0.25	0.5	1	1
Verse peterselie	<b>st</b>	0.25	0.5	0.75	1
Gemengde vis	<b>g</b>	100	200	300	400

*zelf toevoegen:*

Olie	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
(Vis)bouillon	<b>ml</b>	150	300	450	600
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 en vet een ovenschaal in. Zorg dat de oven goed heet is
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en kook in 20 minuten gaar. Giet de aardappels af en stamp met kookvocht (of melk), de helft van de kaas, zout en peper tot een zachte puree.
3. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd in kleine blokjes (brunoise). Verhit olie in een hapjespan en fruit de prei en wortel op een middelhoog vuur.
4. Bereid de (vis)bouillon. Doe de crème fraîche, een beetje citroensap en bouillon bij de groenten en laat afgedekt 10 minuten zachtjes pruttelen tot de groenten beetgaar zijn. Snijd de peterselie fijn en roer de helft door de saus.
5. Leg de vis in het midden van de ovenschaal en verdeel de groenten in roomsaus over de vis. Maak met een spuitzak mooie aardappel toefjes rondom (of maak met 2 lepels bolletjes aardappelpuree). Bestrooi met de geraspte kaas en zet de ovenschaal 10 minuten in de hete oven zodat de kaas mooi bruin kleurt. Zet eventueel de ovengrillstand aan. Garneer met de overgebleven peterselie en citroenrasp.

*Tip: Toevallig een beetje witte wijn of mosterd in huis? Voeg een scheutje toe aan de saus voor een echt bourgondische smaak.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

