



Visfilet all'acqua pazza met krieltjes

olijven en venkel

De term "acqua pazza" (in gek water) is een eenvoudige en smakvolle Italiaanse bereidingswijze voor de vis van vandaag. De vis wordt gepocheerd in een saus met tomaten en verrijkt met heerlijke ingrediënten. Buon appetito!

20 min | 507 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
Krieltjes	g	250	500	750	1000
Sjalot	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Zwarte olijven	g	20	40	60	80
Heekfilet	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	100	200	300	400
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, halveer en kook in 20 minuten gaar. Giet het water af en laat de aardappeltjes even uitdampen.
2. Pel intussen de sjalot en de knoflook en snijd klein. Halveer de tomaatjes. Verwijder de onderkant van de venkel en snijd in kleine stukken. Bereid de (vis)bouillon.
3. Verhit een scheut olijfolie in een bakpan en bak de sjalot, knoflook en venkel enkele minuten. Blus af met de bouillon en laat 8-10 minuten afgedekt pruttelen. Voeg dan de tomaatjes en de olijven toe.
4. Kruid de vis met zout en peper, leg in de pan bij de groenten en pers de citroen erboven uit. Laat de vis langzaam in het vocht garen.
5. Serveer de visfilet all'acqua pazza met de groenten en aardappeltjes en werk af met verse dille.

Tip: Het is ook leuk om de olijven in plakjes te snijden en knapperig te bakken in een bakpan of in de oven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

