



Keto Visfilet in roomsaus met groentelinten

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Dit is een supermakkelijk en lekker gerecht met een gouden combinatie: prei, wortel, room en verse vis. Voor een leuk effect snijd je de prei niet in ringetjes maar in de lengte in lange 'tagliatelle' linten. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

30 min | 558 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
Prei	st	1	2	3	4
Wortel	g	150	300	400	600
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Crème fraîche	ml	65	125	200	250
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Koolvisfilet	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Bakolie (of boter)	el	1.5	3	4.5	6
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. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in lange, platte linten. Schil intussen de wortel en schaaft of snijd lange linten ervan met een dunschiller, kaasschaaf of spiraalsnijder.
2. Pel en snipper de knoflook. Verhit olie in een bakpan en fruit de knoflook 2 minuten. Voeg de preilinten en een scheutje water toe en laat afgedekt 10-15 minuten stoven. Voeg dan de crème fraîche en wortellinten toe en verwarm op een laag vuur. Breng op smaak met de helft van de verse dille, zout en peper. Wil je de saus wat dunner? Voeg dan een scheutje water toe.
3. Verwarm olie (of boter) in een bakpan. Breng de vis op smaak met de rest van de dille, zout en peper en bak aan weerszijden bruin en gaar op een middelhoog vuur.
4. Serveer de prei- en wortellinten in roomsaus met de gebakken vis.

Tip: Je kunt de groenten ook gewoon klein snijden en stoven in de roomsaus.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

