



Gepaneerde vis 'fingers' met perensaus

snijbiet en geroosterde aardappels

Volgens onze Belgische chef Frank Fol, De Groentekok®, gaat met groenten en fruit een waaier van mogelijkheden open. In dit special recept gebruiken we peer om een heerlijke saus van te maken. Snijbiet, ook wel warmoes genoemd, is een bladgroente die bestaat uit een stengel met donkergroene bladeren. De stengels (of 'ribben') kunnen allerlei verschillende kleuren hebben, wit, geel en rood. Let op: in plaats van snijbiet leveren we spinazie

45 min | 744 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
Aardappels, vastkokend	g	200	400	600	800
Pastinaak	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Heekfilet	g	100	200	300	400
Ei	st	1	1	2	2
Peer	st	1	1	2	2
Citroen, sap	st	0.25	0.5	0.75	1
Snijbiet of spinazie	g	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie (of boter)	el	1.5	3	4.5	6
Meel	el	0.5	1	1.5	2
Paneermeel of panko	el	1	2	3	4

**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 bekleed een bakplaat met bakpapier. Was of schil de aardappels en pastinaak en snijd in kleine stukken. Pel en snipper de knoflook. Meng de aardappels en pastinaak met olie, knoflook, zout en peper. Verdeel over de bakplaat en rooster 25-30 minuten.
2. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd heel klein. Doe in een klein pannetje en voeg water en citroensap toe totdat de peer net onder water staat. Breng het water aan de kook en kook de peer in 5 minuten zacht. Laat daarna het vocht uitlekken en mix de peer tot een gladde saus. Zet opzij.
3. Snijd de vis in lange repen van 1 cm breed en dep droog met keukenpapier. Klop het ei los in een diep bord. Doe het meel en paneermeel ook in twee diepe borden. Paneer de vis repen door ze eerst door het meel, dan door het ei en dan door de paneermeel te halen. Leg de vis 'fingers' in de voorverwarmde oven bij de aardappels en pastinaak en bak 10-15 minuten.
4. Was de snijbiet en laat uitlekken. Snijd de stelen in stukken, en het blad in reepjes. Verhit olie in een bakpan en bak eerst de stelen aan. Voeg de bladeren toe en bak enkele minuten mee. Laat de snijbiet goed uitlekken en breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de snijbiet over de borden. Leg de vis 'fingers' erop en druppel de perensaus erop. Serveer met de geroosterde aardappels en pastinaak.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de aardappel en pastinaak ook koken en er een stampot van maken. Bak de vis 'fingers' krokant in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

