



## Witvisfilet met waterkerssalsa en wortelpeterseliepuree

Vandaag hebben we een prachtige witvis op het menu. Deze stevige vis wordt gecombineerd met een wortelpeterseliepuree en waterkerssaus. Waterkers wordt ook wel Barbarakruid of landkers genoemd. Waterkers heeft een pittige smaak en is lekker in een salade, op een boterham met kaas of in een soep of saus.

30 min | 713 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   |
|-------------------------|-----------|------|-----|------|------|
| Wortel                  | <i>g</i>  | 100  | 200 | 300  | 400  |
| Bleekselderij           | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 0.5  | 1    |
| Wortelpeterselie        | <i>g</i>  | 125  | 250 | 350  | 500  |
| Aardappels (vastkokend) | <i>g</i>  | 250  | 500 | 750  | 1000 |
| Knoflookteen            | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1    | 2    |
| Waterkers               | <i>st</i> | 0.5  | 1   | 1.5  | 2    |
| Boeren crème fraîche    | <i>ml</i> | 35   | 65  | 100  | 130  |
| Heekfilet               | <i>g</i>  | 100  | 200 | 300  | 400  |
| Citroen                 | <i>st</i> | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1    |
| <i>zelf toevoegen:</i>  |           |      |     |      |      |
| Olie en boter           | <i>el</i> | 1    | 2   | 3    | 4    |
| Tijm                    | <i>tl</i> | 0.25 | 0.5 | 0.75 | 1    |
| 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 snijd in dunne plakjes. Was de bleekselderij stengels en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en roerbak de wortel en bleekselderij 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg een scheutje water en boter toe en laat afgedekt 10-15 minuten stoven. Maak op smaak met peper, zout en tijm.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Schil de wortelpeterselie en de aardappels, snijd klein en kook in 15 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang een deel op. Stamp/pureer de wortelpeterselie en aardappel samen en voeg eventueel wat kookvocht toe voor een mooie gladdere puree.
3. Pel en snipper de knoflook. Was de waterkers, verwijder eventuele harde steeltjes en snijd klein. Verwarm boter in een kleine pan en fruit de knoflook 3 minuten. Voeg de waterkers en zure room toe en pureer grof met een staafmixer tot een gladdere salsa. Breng op smaak met zout en peper.
4. Dep de vis droog. Verhit olie of boter in een bakpan en bak de vis in enkele minuten gaar. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de witvisfilet met de groenten en wortelpeterseliepuree en druppel de waterkerssalsa erover, lekker met een beetje citroensap.

*Tip: Je kunt de waterkerssalsa ook met olie en knoflook pureren in een hakmolen. Ook heerlijk: de zure room door de puree!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

