



Lengfilet met gebakken krieljtjes

met kleurrijke groenten en citroenboter

Deze krieljtjes met kleurrijke groente en zachte vis zijn eenvoudig te maken en vol heerlijke smaken. Wist je dat doperwten en wortels een klassieke combinatie zijn? Niet alleen vanwege de smaak, maar ook omdat ze elkaar perfect aanvullen qua voedingsstoffen? Samen zorgen ze voor een kleurrijke en gezonde boost op je bord! Lengfilet is een stevige vis die behoort tot de kabeljauw-familie.

30 min | 682 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
Bio Babies	g	250	500	750	1000
Wortel	g	150	300	450	600
Doperwten	g	100	200	300	350
Lengfilet	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Boter	el	1	2	3	4
Tijm	tl	0.5	1	1.5	2
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 bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Snijd de krieltjes eventueel wat kleiner en meng met olijfolie, paprikapoeder, zout en peper. Spreid uit over de bakplaat en bak in 25-30 minuten goudbruin.
2. Was of schil de wortels en snijd in plakjes. Breng een pan water aan de kook en kook de worteltjes in 10-12 minuten beetgaar. Laat de doperwten uitlekken en verwarm ze 2-3 minuten met de wortels mee. Giet daarna het water af. Meng de groente met een beetje boter, tijm, citroenrasp en sesamzaadjes.
3. Dep de lengfilet droog en breng op smaak met zout en peper. Verhit olie in een bakpan en bak de vis aan alle kanten goudbruin op een middelhoog vuur. Besprenkel met citroensap naar smaak en voeg daarna een klontje boter toe voor een lekker sausje.
4. Serveer de aardappeltjes, lengfilet en groenten over de borden en lepel wat van de citroenboter erover.

Tip: De krieltjes kun je ook koken of bakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

