



Gebakken koolvis met ananassalie-botersaus

geroosterde krieltjes en venkel

Heb je wel eens gehoord van ananassalie? Dit plantje, wat oorspronkelijk uit Midden Amerika komt, ruikt en proeft ook echt naar ananas. De felrode bloemen die uit de plant komen kun je ook eten en zijn nog zoeter dan het blad. Heb je na het koken van dit gerecht wat over? Maak er thee van, gebruik het in salades of in een dessert!

40 min | 644 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
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Cherry tomaten	g	100	200	200	400
Koolvisfilet	g	100	200	300	400
Sjalot	st	1	2	2	3
Ananassalie	st	0.25	0.5	1	1
Citroen, sap	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	1	2	3	4
Boter	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Zorg dat de oven goed heet is en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Veeë de krieltjes schoon en snijd doormidden of in kwarten. Was de venkel en snijd in dunne plakken of in partjes. Meng de krieltjes en venkel in een kom met olijfolie, tijm, zout en peper. Verdeel over de bakplaat en bak in ongeveer 30-35 minuten gaar in de oven. Bak de laatste 15 minuten de tomaatjes mee.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de koolvis op een hoog vuur aan. Temper het vuur en bak nog enkele minuten en breng op smaak met zout en peper. Schep uit de pan en houd warm.
4. Pel en snipper de sjalot. Smelt de boter in dezelfde bakpan en bak de sjalot in 2 minuten glazig. Doe de helft van de fijngehakte ananassalie erbij en roer goed door. Breng op smaak met citroensap, zout en peper.
5. Serveer de gebakken koolvis met de ananassalie-botersaus en de gebakken groenten en krieltjes. Garneer met overgebleven ananassalie.

Tip: Het is ook lekker om een scheutje witte wijn bij de botersaus te doen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

