



300 gram
groenten per
portie *

Witvis met aardappel-bonencrème

en een salade van venkel en aubergine

Een gerecht dat heerlijk bij het voorjaar past: knapperige groente in een salade, erbij smeuiïge bonenpuree en on top: heerlijke vis. Venkel is een heerlijke naar anijs smakende groente. Licht verteerbaar en snel klaar. Echt een toppertje in combinatie et vis!

25 min | 665 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 (kruimig)	g	200	400	600	800
Boterbonen	g	150	300	400	600
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Venkel	st	0.5	1	2	2
Rucola	g	25	50	75	100
Heekfilet	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Balsamicoazijn	el	1	2	3	4
Komijn	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. Was of schil de aardappels, snijd in kleine stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Spoel de bonen onder de kraan en verwarm ze de laatste minuut met de aardappels mee. Giet het kookvocht af en stamp een puree met een beetje kookvocht (of melk), boter, peper en zout.
2. Snijd intussen de aubergine in kleine stukken en de venkel in reepjes. Verwarm olie in een bakpan en bak de aubergine en venkel 5-6 minuten op hoog vuur. Zet het vuur uit en breng op smaak met peper, zout en komijn.
3. Maak een eenvoudige dressing met olijfolie extra vierge, balsamico-azijn, zout en peper. Schep de gebakken aubergine en venkel in een kom en meng met de rucola en de dressing.
4. Verwarm olie (of boter) in dezelfde bakpan en bak de vis aan beide kanten in 3-4 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Schep de aardappel-bonencrème op de borden en serveer de vis en groente erbij.

Tip: Je kunt ook (een deel van) de venkel niet meebakken voor nog meer krokantje en smaak in de salade. Bewaar ook altijd het venkelgroen voor leuke en smakvolle garnering.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

