



300 gram
groenten per
portie *

Witvis met bonencrème en een venkel-aubergine salade

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een gerecht dat heerlijk bij het voorjaar past: knapperige groente in een salade, erbij smeuijge 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 | 556 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
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Venkel	st	0.5	1	2	2
Rucola	g	50	75	100	150
Boterbonen	g	200	400	600	800
Heekfilet	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Komijn	tl	0.5	1	1.5	2
Balsamicoazijn	el	0.5	1	1.5	2
Boter	el	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 de aubergine en venkel en snijd klein. Verhit 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.
2. Maak een eenvoudige dressing met olijfolie extra vierge, balsamicoazijn, zout en peper. Schep de gebakken aubergine en venkel in een kom en meng met de rucola en de dressing.
3. Spoel de boterbonen onder de kraan en verwarm ze met een scheutje water (of bouillon) kort in de pan van de groente. Blend de boterbonen tot een puree met een staafmixer of in de blender en breng op smaak met boter, peper en zout.
4. Verwarm olie (of boter) in een bakpan en bak de vis aan beide kanten in 3-4 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout. Lepel de bonencrème op de borden en serveer de vis en venkel-aubergine salade 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 smaakvolle garnering.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

