



Heekfilet met boterbonen, ovengroenten en limoen-olie

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een lekker gerecht met een prachtige heekfilet. Erbij boterbonen (dikke en giga-lekkere witte bonen), met geroosterde wortels, krieltjes en tomaatjes. Boterbonen, ook wel Bianchi di Spagna genoemd, zijn veelzijdige grote bonen met een zachte textuur. Deze bonen bevatten veel eiwitten en vezels en weinig calorieën. daarom passen ze uitstekend in een koolhydraatbewust dieet.

25 min | 583 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	g	150	300	450	600
Sjalot	st	1	2	2	3
Cherry tomaten	g	125	250	300	400
Boterbonen	g	150	300	400	600
Heekfilet	g	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	el	1.5	3	4.5	6
Tijm	tl	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 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was of schil de wortel en snijd in stukken. Pel de sjalot en snijd in partjes. Verdeel de wortel en sjalot over de bakplaat en druppel er een beetje olijfolie over. Breng op smaak met tijm, peper en zout en rooster de groente in 15-20 minuten gaar. Leg de laatste 5 minuten de tomaatjes erbij.
3. Spoel de boterbonen af en laat ze uitlekken. Rasp de limoen en meng de rasp, samen met olijfolie, door de boterbonen. Knijp de rest van de limoen uit boven de boterbonen.
4. Verwarm boter in een bakpan en bak hierin de heekfilet aan beide kanten krokant en gaar. Maak op smaak met peper en zout.
5. Meng de groenten uit de oven met de boterbonen en serveer de heekfilet erbij of erop.

Tip: Ook lekker: een beetje mayonaise of yoghurt door de salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

