



Kabeljauwfilet met een crumble

van hazelnoten en spekjes

In de speciale gerechten van onze Belgische chef Frank Fol worden uitsluitend duurzame producten gebruikt. Frank hanteert een voedingswijze die zowel goed is voor ons milieu als voor ons lichaam en uiteraard voor de toekomst van onze planeet en onze kinderen. Vandaag serveren we bij de kabeljauwfilet een heerlijke saus op basis van erwt en massala kruiden. Precies wat de naam belooft: een intens smeuiġe saus samengesteld uit speciale groente- en kruidenmixen. Unieke smaakcombinaties. Dat is verantwoord genieten!

35 min | 641 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete bataat	g	125	250	375	500
Sjalot	st	1	1	2	2
pancetta	g	35	70	105	140
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Kabeljauwfilet	g	100	200	300	400
Prei	st	1	2	2	3
Erwt & masala saus	g	35	70	105	140
zelf toevoegen:					
(Olijf)olie	el	1	2	3	4
Zeezout en peper van de molen					

**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.
2. Breng water aan de kook voor de zoete bataat. Schil de zoete bataat, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Controleer de gaarheid door met een vork erin te prikken. Giet daarna het water af en laat uitdampen.
3. Pel en snipper intussen de sjalot. Snijd de pancetta in fijne reepjes. Verhit olie in een bakpan en bak de pancetta samen met de sjalot bruin en krokant. Mix vervolgens samen met de hazelnoten in een keukenmachine (of blender) en pureer tot een grove crumble. Voeg eventueel nog wat olie toe als het geheel droog is en niet blijft kleven. Heb je een glutenallergie? Spoel dan eerst de noten af onder de kraan om eventuele sporen van gluten te verwijderen.
4. Vet een ovenschaal in met wat olie. Dep de vis droog en kruid met zeezout en peper uit de molen. Leg de vis in de ovenschaal en bestrijk met een laag crumble. Bak de vis in circa 10-15 minuten gaar in de voorverwarnde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan (let dan wel goed op dat het niet verbrandt).
5. Was intussen de prei grondig onder de kraan en snijd in de lengte doormidden. Snijd vervolgens iedere helft in fijne reepjes van circa 10 cm lang. Verhit olie (of roomboter) in een bakpan en verwarm de prei op een laag vuur. Voeg een scheutje water toe en laat de prei gaar stoven. Kruid met wat zeezout en peper uit de molen.
6. Bestrijk het bord met een schep erwt en massala saus. Serveer daarop de vis met de crumble en ernaast de prei en zoete bataat.

Tip: Houd je van een beetje pit? Meng dan wat chilivlokken door de crumble.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

