



Heekfilet met gepofte tomaat, prei en colakruid

zoete aardappels en yoghurt dip

Knoflook is een van de meest gebruikte smaakmakers in de keuken. Het is er vooral om andere smaken te ondersteunen. Wist je dat een knoflooksmaak niet in je mond maar in je maag en darmen ontstaan? Verse peterselie eten kan weer zorgen voor een frisse(re) mond. Colakruid is een bijzonder kruid dat ruikt naar cola met een vleugje citroen. De smaak is citroen-achtig en een beetje bitter.

30 min | 616 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
Zoete aardappel	<i>g</i>	250	500	750	1000
Prei	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Trostomaten	<i>g</i>	100	200	400	400
Heekfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	50	100	150	200
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	1	2
Colakruid	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	1	2	2
Meel	<i>g</i>	15	30	45	60
Mayonaise	<i>el</i>	1	1	2	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	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. 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 zoete bataat en snijd in frieten. Snijd de prei in stukken van 2 cm en spoel goed af onder de kraan. Was de tomaat en halveer deze. Leg alles op de de bakplaat, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Rooster in 25 minuten bruin en gaar.
3. Wentel de heekfilet door het meel. Verhit olie in een bakpan en bak de vis gaar op een middelhoog vuur. Keer halverwege om.
4. Maak intussen een sausje van de yoghurt, mayonaise, kleingesneden colakruid en pers de knoflook erboven uit. Roer goed door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de gebakken heekfilet met de geroosterde groenten. Heerlijk met de knoflooksaus.

Tip: De knoflooksaus is ook erg lekker met citroen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

