



Heekfilet met spek-notencrumble

zoete aardappel en gesmoorde prei

Dit is thuis koken alsof je in een restaurant zit. Een lekkere knapperige zoute crumble bovenop je vis, zoete aardappel en zachte prei. Grandioos.

35 min | 750 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	g	250	500	750	1000
Ui	st	1	1	2	2
Spekblokjes	g	40	75	100	150
Hazelnoten	g	15	25	25	50
Heekfilet	g	100	200	300	400
Prei	st	1	1	2	2
Paprikaspread	g	50	100	135	200
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
Kerrievoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Breng een pan met water aan de kook. Schil de zoete aardappel, snijd in stukken en kook in 15-20 minuten gaar. Giet daarna het water af en laat uitdampen.
3. Pel en snipper intussen de ui. Snijd het spek kleiner. Verhit olie in een bakpan en bak het spek samen met de ui knapperig en gaar. Mix vervolgens spek, ui en hazelnoten in een keukenmachine (blender of staafmixer) en hak tot een grove crumble. Voeg eventueel nog wat olie toe als het geheel droog is en niet blijft kleven.
4. Vet een ovenschaal in met wat olie. Dep de heekfilet droog en kruid met zeezout en peper uit de molen. Leg de vis in de ovenschaal en bestrijk met een laag crumble. Bak de heekfilet in circa 10 minuten gaar in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de ovengrillstand aan (let dan wel goed op dat de crumble niet verbrandt)
5. Halveer de prei in de lengte, spoel goed onder de kraan en snijd in stukken van circa 10 cm. Snijd vervolgens in smalle, dunne linten. Verhit olie in een bakpan en verwarm de prei op een laag vuur. Voeg een scheutje water toe en laat de prei gaar stoven. Kruid met een beetje kerrievoeder, zeezout en peper uit de molen.
6. Bestrijk het bord met de paprikaspread. Serveer daarop de heekfilet met de crumble en ernaast de prei en zoete aardappel.

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

