



310 gram  
groenten per  
portie \*

## BBQ Papillote met heekfilet en veggies

en Légumaise

Onze Belgische chef Frank Fol heeft een aantal zomerse BBQ recepten ontwikkeld. Deze week een papillote voor op de BBQ. De stoom die in het pakketje circuleert, zorgt ervoor dat de inhoud op een gezonde manier gaart. Vandaag maken we een papillote met heekfilet en groenten. Heerlijk met basmatirijst en pittige Légumaise kokos rode curry. Deze Légumaise is van nature een bron van vitamine C en foliumzuur en rijk aan Omega-3 vetzuren.

35 min | 646 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

|                            |    | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  |
|----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|
| Volkoren basmatirijst      | g  | 65  | 130 | 195 | 260 |
| Rode ui                    | st | 1   | 1   | 2   | 2   |
| Cherry tomaten             | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Snijbonen                  | g  | 75  | 150 | 200 | 300 |
| Venkel                     | st | 0.5 | 1   | 1   | 2   |
| Gember                     | tl | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Verse koriander            | g  | 5   | 5   | 10  | 10  |
| Heekfilet                  | g  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Légumaise kokos rode curry | g  | 75  | 150 | 150 | 300 |
| zelf toevoegen:            |    |     |     |     |     |
| Olijfolie                  | el | 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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel de ui en snijd in ringen. Was de tomaatjes. Was de snijbonen en venkel en snijd in dunne plakjes. Schil de gember en rasp fijn. Was de koriander en snijd klein.
3. Gebruik per persoon een vel aluminiumfolie. Schep in het midden de kleingesneden venkel, snijbonen, beetje koriander en gember. Leg daarop de rode ui, heekfilet en een paar tomaatjes. Breng op smaak met olijfolie, zout en peper.
4. Vouw eerst de lange kant dicht en daarna de zijkanten. Er mag geen opening zijn waardoor de stoom kan ontsnappen. Plaats de papillote circa 15-20 minuten op de hete BBQ (of in de oven).
5. Schep de overgebleven koriander door de rijst en serveer met de papillote en een flinke lepel Légumaise kokos rode curry.

*Tip: Je kunt de papillote ook in de oven bereiden (15-20 minuten op 180°C)*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

