



320 gram
groenten per
portie *

Heekfilet met waterkerssalsa en pastinaakpuree

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag hebben we een prachtige heekfilet op het menu. Deze stevige vis wordt gecombineerd met een pastinaakpuree en waterkerssaus. Waterkers wordt ook wel Barbarakruid of landkers genoemd. Waterkers heeft een pittige smaak en is lekker in een salade, op een boterham met kaas of in een soep of saus.

30 min | 554 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	75	150	250	300
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.5	1
Pastinaak	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Waterkers	st	0.25	0.5	0.75	1
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Heekfilet	g	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie of boter	el	2	3	4	6
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. Was of schil de wortel en snijd in dunne plakjes. Was de bleekselderij stengels en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en roerbak de wortel en bleekselderij 5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg een scheutje water toe en laat afgedekt 10-15 minuten stoven.
2. Breng een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Schil de pastinaak, snijd klein en kook in 15 minuten gaar. Giet daarna het water af af en vang een deel op. Pureer de pastinaak en voeg tijdens het pureeren eventueel wat kookvocht (of boter) toe voor een mooie gladde puree.
3. Pel en snipper de knoflook. Was de waterkers en snijd klein. Verwarm boter in een kleine pan en fruit de knoflook 3 minuten. Voeg de waterkers en crème fraîche toe en pureer grof met een staafmixer tot een gladde salsa. Breng op smaak met zout en peper.
4. Dep de heekfilet droog. Verhit olie of boter in een bakpan en bak de heekfilet in enkele minuten gaar. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de heekfilet met de groenten en pastinaakpuree en druppel de waterkerssalsa erover.

Tip: Voor meer gemak kun je de pastinaak ook samen met de wortel en bleekselderij bakken en stoven.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

