



290 gram
groenten per
portie *

Heekfilet met witte bonenpuree en bietjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Onze kleurrijke bieten worden geleverd door Jan Schrijver van de Lepelaar, een pionier in de bio-dynamische landbouw. Biologisch-dynamisch boeren betekent dat je rekening houdt met de aloude wetten van de natuur. Zo verbouwt De Lepelaar voor een goede vruchtwisseling bijvoorbeeld jaarlijks acht hectare aan grasklaver en graan. Bodembiodiversiteit speelt een cruciale rol voor een gezonde ontwikkeling van de gewassen. Maar dieren zijn ook niet los te zien van de biologisch-dynamische landbouw.

35 min | 526 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

Bietenmix	<i>g</i>	250	500	750	1000
Rode ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Witte bonen	<i>g</i>	180	360	400	720
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Heekfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Verse dille	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie (of boter)	<i>el</i>	2	3	4	6
Mosterd	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	0.5	1	2	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 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier of gebruik een ovenschaal. Zorg ervoor dat de oven goed heet is.
2. Schil de bietjes en snijd in kleine blokjes (leg eventueel de rode bieten apart, want deze geven erg af en kleuren alles rood). Pel de ui en snijd in halve ringen. Meng de bietenblokjes en ui met olie. Spreid uit over de bakplaat en rooster 30 minuten in het midden van de voorverwarmede oven. Schep de bieten halverwege om. Het is lekker als de bietjes nog een 'bite' hebben.
3. Verwarm de witte bonen met het vocht in een kleine pan. Pel de knoflook en pers erboven uit. Pureer met een staafmixer tot een gladde puree en breng op smaak met mosterd, zout en peper. Voeg eventueel wat olijfolie of water toe voor een smeulige puree.
4. Verhit olie of boter in een bakpan. Dep de vis droog met keukenpapier. Bak de heekfilet aan weerszijden bruin en gaar (circa 5 minuten). Breng op smaak met de helft van de verse dille, zout en peper.
5. Klop de azijn met olijfolie en de rest van de dille door elkaar en schep het door de geroosterde bietjes. Serveer de witte bonenpuree en heekfilet eraast.

Tip: In plaats van pureren kun je de bonen natuurlijk ook heel houden en opbakken met knoflook.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

