



Venkelpuree met heekfilet

en bruine rijst

Venkel is een naar anijs smakende plant met prachtige schermbloemen. De verdikking aan de onderkant van de steel wordt als groente gegeten. De venkel is snel gaar en licht verteerbaar. Geschikt om te koken, stoven, roerbakken of dun gesneden rauw in een salade.

25 min | 645 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
Bruine rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Venkel	<i>st</i>	1	2	2	3
Zure room	<i>ml</i>	35	70	100	125
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Heekfilet	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	150	300	450	600
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Tijm	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Boter	<i>el</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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 7-9 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was intussen de venkel, snijd doormidden en verwijder de stelen en de onderkant. Snijd de venkel in dunne reepjes. Bewaar het groene loof van de venkel en snijd fijn. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de venkel 2 minuten op een hoog vuur. Schenk de bouillon erbij en stoof afgedekt in 10 minuten gaar. Voeg op het laatste moment de zure room toe.
4. Mix de helft van de venkel met een staafmixer (of in een blender) en voeg net zoveel van de bouillon toe zodat je een gladde, schenkbare saus/puree krijgt. Breng op smaak met limoensap en -rasp, tijm, zout en peper.
5. Pel de ui en snijd in halve ringen. Breng de heek op smaak met peper en zout. Verwarm boter in een bakpan en bak de heekfilet samen met de ui in 5-7 minuten gaar op een middelhoog vuur. Serveer de venkelsaus met de rijst, de heekfilet en de overgebleven venkel. Garneer met een beetje venkelgroen

Tip: Heb je niet veel tijd? Je kan dan ook de venkel samen met de ui roerbakken in plaats van deze te pureren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

