



Keto Kabeljauwfilet met venkel en limoenroom

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een lekker vispakketje uit de oven slaagt altijd. Maar wat is het voordeel van 'ingepakt' koken?

Ten eerste blijven de smaken en aroma's goed bewaard. Daarnaast gaat je huis niet naar vis ruiken (niet onbelangrijk) en de temperatuur blijft constant waardoor je gerecht minder snel gaat aanbranden. Win-win dus! Let op dit is een ketoëen gerecht: Hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 568 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
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	125	250	300	500
Venkel	st	1	1	2	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Kabeljauwfilet	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie (of boter)	el	1	2	3	4
Olijfolie extra vierge	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Gebruik per persoon een stuk bakpapier of aluminiumfolie om de vis in te verpakken.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Schil de wortel en snijd in staafjes (julienne). Was de venkel en snijd in dunne plakjes. Was de limoen en snijd per persoon een mooi plakje (bewaar de rest van de limoen voor de saus).
3. Verhit olie in een bakpan en roerbak de wortel en venkel enkele minuten.
4. Schep de groenten uit de pan, verdeel het over het bakpapier of de folie en leg de vis er bovenop. Breng op smaak met fijngehakte dille, zout en peper. Leg de uiringen en een plakje limoen bovenop de vis. Vouw het pakketje dicht zodat er geen vocht uit kan lopen en laat aan de bovenkant een stukje open zodat de stoom eruit kan. Plaats voor 15-20 minuten in de voorverwarnde oven.
5. Roer de crème fraîche los met olijfolie extra vierge en limoensap. Rasp wat limoenschil erboven en breng op smaak met zout en peper. Serveer de vispakketjes met de limoensaus erbij en garmeer met overgebleven dille.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt de groenten natuurlijk ook koken of stomen in een pan. En de vis bak je in een bakpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

