



Koolvisfilet met gestoofde sla

zoete aardappel en citroenboter

Vandaag een heerlijke witvis op het menu. Koolvis klinkt als vissticks, maar niks is minder waar. Deze bijzondere vis is lekker stevig en perfect om te bakken. Vandaag samen met gestoofde sla en zoete aardappel.

30 min | 670 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
Zoete aardappel	<i>g</i>	300	600	900	1200
Ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Little gem	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	1	2
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Koolvisfilet	<i>g</i>	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Bouillon	<i>ml</i>	75	150	225	300
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Tijm	<i>tl</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. Was of schil de zoete aardappel en snijd in plakjes of kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en bak de zoete aardappel op een hoog vuur aan. Zet dan het vuur lager en bak afgedekt gaar in 25-30 minuten. Voeg eventueel een scheutje water toe en schud de pan regelmatig om. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.
2. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Snijd de sla in de lengte doormidden of in vieren zonder het stronkje te verwijderen. Was onder de kraan en dep goed droog met keukenpapier. Bereid de bouillon. Rasp de citroen boven de boter en meng door elkaar, met een beetje zout en peper.
3. Verhit olie in een bakpan en bak de ui samen met de sla kropjes (op de snijkant) 2 minuten op een hoog vuur. Temper het vuur, doe de boter en de bouillon erbij en laat 5-6 minuten zachtjes stoven totdat het vocht grotendeels is verdampt (schep af en toe wat bouillon over de sla). Pers de knoflook erboven uit en breng op smaak met tijm, limoensap, zout en peper.
4. Verwarm intussen olie (of boter) in een andere bakpan en bak de vis aan weerszijden bruin en gaar. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de zoete aardappels met de gestoofde sla, citroenboter en vis.

Tip: Voor dit gerecht heb je 3 bakpannen nodig. Je kunt het jezelf makkelijker maken door de zoete aardappel in de oven te bakken in plaats van in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

