



Heekfilet met honing-koolsteaks

en gebakken aardappeltjes

Een heerlijk modern afg'tje op het menu met een overheerlijke spitskool. Vandaag snijden we de kool in vieren of in plakken en bakken we de stukken als een 'steak'. Dat is weer eens wat anders.

45 min | 653 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
Spitskool	st	0.5	1	1.5	2
Honing	st	0.5	1	1	2
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	1	1	1	2
Aardappels, vastkokend	g	300	600	900	1200
Rode ui	st	1	2	2	3
Heekfilet	g	100	200	300	400
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie en boter	el	2	3	5	6
Tijm	tl	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 en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Snijd de kool in plakken of in vieren (van boven naar beneden) en laat de steelaanzet eraan zitten, zodat de kool niet uit elkaar valt. Leg de plakken op de bakplaat.
3. Meng de olie met de honing, de helft van het citroensap, zout en peper. Pel de knoflook en pers erboven uit. Besmeer de kool parten met dit mengsel, leg ze op de bakplaat en rooster in 30-35 minuten zacht en bruin.
4. Breng ondertussen een pan water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd klein en kook 10 minuten. Giet het water af, laat de aardappels even uitdampen. Pel de ui en snijd in halve ringen. Verhit olie in een bakpan en bak de aardappels samen met de ui bruin en krokant gaar. Breng op smaak met boter, tijm, zout en peper.
5. Verwarm olie (of boter als je dat lekkerder vindt) in een kleine bakpan. Kruid de heekfilet met zout en peper en bak in 8-10 minuten gaar. Besprenkel met citroensap en serveer de heekfilet met de gebakken aardappeltjes en de honing-koolsteaks.

Tip: Je kunt de aardappeltjes ook in de oven bereiden bij de kool. Heb je kool over? Schaaf de kool heel fijn en maak er een lekkere koolsalade van als lunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

