

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. Bodem biodiversiteit speelt een cruciale rol voor een gezonde ontwikkeling van de gewassen.

35 min | 525 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	g	250	500	750	1000
Rode ui	st	1	2	3	4
Witte bonen	g	180	360	540	720
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Heekfilet	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie (of boter)	el	2	3	4	6
Mosterd	tl	0.5	1	1.5	2
Azijn	el	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 25-30 minuten in het midden van de voorverwarmde 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 smeuïge 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 ernaast.

Tip: In plaats van pureren kun je de bonen natuurlijk ook heel houden en opbakken met knoflook. Als je de oven niet wil gebruiken, kun je de bietjes ook 15 minuten koken in heet water.