



250 gram
groenten per
portie *

Heekfilet met auberginestooftje

couscous en komijnzaad

Couscous in combinatie met vis, gestoofde aubergine, tomaat en net geroosterde komijn. Super lekker!

15 min | 592 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
Komijn	tl	0.5	1	1.5	2
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Trostomaten	g	100	200	400	400
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Heekfilet	g	100	200	300	400
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie en/of boter	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. Pel de ui en snijd in ringen. Was de aubergine en tomaat en snijd in blokjes. Snijd de munt in reepjes.
2. Verhit de komijnzaadjes in een droge bakpan en laat een paar seconden roosteren, totdat het heerlijk begint te ruiken. Schenk dan een beetje olijfolie erbij en bak de uiringen en aubergine 4-5 minuten mee. Voeg de tomaten toe en een scheutje water en zet het vuur zacht. Laat het auberginestooftje afgedekt lekker stoven totdat de rest van het gerecht klaar is. Maak op smaak met zout, peper en een deel van het citroensap en de munt.
3. Breng water met een snuf zout (of bouillon) aan de kook voor de couscous. Doe de couscous in een kom en giet het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul. Voeg een extra scheut olijfolie of boter en peper en zout toe voor extra smaak.
4. Verwarm olijfolie in een bakpan en bak de witvis aan beide kanten. Dek af (of leg de vis bij de auberginestooft) en laat hem gaar worden.
5. Serveer de rode linzen couscous met de witvis en de auberginestooft. Maak af met de overgebleven citroensap en munt.

Tip: Je kunt ook de vis laten stoven in de aubergine stoof, dan trekken de smaken in de vis. Hij valt dan wel een beetje uit elkaar. Helaas, maar niet minder lekker.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

