



Koolvisfilet met venkel

en kruidige broodcroutons

Venkel is een naar anijs smakende plant met prachtige schermbloemen. De verdikking aan de onderkant van de steel wordt als groente gegeten. De venkel is snel gaar en licht verteerbaar. Geschikt om te koken, stoven, roerbakken of dun gesneden rauw in een salade. Deze gezonde groente wordt in verband gebracht met een vermindering van maag- en darmklachten. Lekker en gezond dus!

25 min | 662 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Wortel	g	150	250	250	500
Venkel	st	0.5	1	2	2
Harde desembollen	st	1	2	3	4
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Verse peterselie	st	0.25	0.5	0.75	1
Koolvisfilet	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
Boter	el	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. Breng een pan met water aan de kook. Was de wortel en snijd in plakjes of staafjes (Julienne). Was de venkel, verwijder het groen en de onderkant van de venkel en snijd de rest in smalle stroken (bewaar wat venkelgroen voor garnering). Kook (of stoom) de groenten afgedekt in 10 minuten krokant gaar. Giet het water af.
2. Snijd intussen het desembrood in dobbelsteentjes. Verhit olie in een bakpan en bak het brood knapperig.
3. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de peterselie fijn. Mix de ui en knoflook met de verse peterselie. Schep halverwege het uimengsel bij de croutons en bak mee. Breng op smaak met zout en peper.
4. Verwarm boter in een kleine bakpan en bak de koolvis in 5 minuten gaar op een middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel de groenten over de borden en strooi de krokante broodcroutons erover. Leg de gebakken koolvis erboven op en garneer met venkelgroen en overgebleven peterselie.

Tip: Het is ook lekker de venkel te grillen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

