



270 gram
groenten per
portie *

Mediterraanse brandade

met heekfilet en courgette

Brandade (of brandada) is een typisch gerecht uit het Middellandse Zee-gebied. Het is een romige puree gemaakt van vis en andere ingrediënten zoals aardappels, groenten en een flinke scheut olijfolie. Deze variant met heekfilet en courgette is makkelijk te maken en ongetwijfeld een succes op tafel!

35 min | 767 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

Aardappels, kruimig	g	300	600	900	1200
Melk	ml	100	200	300	400
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Heekfilet	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	1	1
Wortel	g	125	250	400	500
Courgette	st	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Boter	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Nootmuskaat	tl	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. Verwarm de oven voor op 200 °C en zorg dat de oven goed heet is. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels, snijd in kleine stukken en kook afgedekt in 20 minuten gaar.
2. Verwarm de melk met de boter in een pan. Pel de knoflook en pers erboven uit. Snijd de vis in grove stukken, breng op smaak met zout en peper en leg het in de melk. Laat 5 minuten afgedekt zachtjes garen (niet koken). Schep de vis uit de pan en leg opzij. Bewaar de melk.
3. Giet het water van de aardappels goed af en stamp met een pureestamper. Schenk de melk van de vis erbij en roer tot een luchtige puree. Breng op smaak met kleingesneden dille, nootmuskaat, zout en peper en schep de vis losjes door de puree. Schep het in een ovenschaal en bak 10-15 minuten in de voorverwarmde oven. Zet eventueel de laatste minuut de grillstand aan.
4. Was of schil intussen de wortel en courgette en snijd in kleine blokjes. Breng een kleine pan met water aan de kook en kook of stoom de wortel en courgette in 3-5 minuten beetgaar. Giet het water af en strooi de groente vlak voor het serveren over de brandade. Werk af met wat verse dille.

Tip: Je kunt de wortel en courgette ook door de puree scheppen en mee garen in de oven. Strooi wat paneermeel (of geraspte kaas) over de puree als deze de oven in gaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

