



490 gram
groenten per
portie *

Gebakken heekfilet met venkel en wortelcrème

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een heerlijke witvis op het menu: heekfilet. De biologische heek is stevig tijdens het bakken en zacht van smaak. Heek leeft voornamelijk in het oostelijke deel van de Atlantische oceaan en wordt vooral in de Zuid-Europese landen vaak gegeten. De heekfilet serveren we met venkel en een zachte wortelcrème. Een heerlijke smaakcombinatie!

30 min | 513 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
Wortel	g	300	600	750	1000
Venkel	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	1	2	3	4
Heekfilet	g	100	200	300	400
Verse dille	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	150	300	450	600
Boter	el	1	2	3	4
Olie	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. Was of schil de wortel en snijd klein. Bereid de bouillon. Smelt de helft van de boter in een pan en bak de wortels op een middelhoog vuur aan. Schenk de bouillon erbij en laat zachtjes 15 minuten afgedekt stoven tot de wortels goed gaar zijn.
2. Was intussen de venkel, snijd doormidden en verwijder de stelen en de onderkant. Snijd de venkel in dunne reepjes. Verhit olie in een bakpan en bak de venkel op een middelhoog vuur gaar in 10 minuten. Voeg eventueel een scheutje water toe om de venkel sneller te laten garen. Schud de pan regelmatig om.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Breng de heekfilet op smaak met peper en zout. Verwarm de overgebleven boter in een bakpan en bak de heekfilet samen met de ui en een beetje dille in 5-7 minuten gaar.
4. Giet eventueel overtollige bouillon van de wortels af (vang op in een bakje) en pureer met een staafmixer tot een gladde crème. Voeg eventueel wat bouillon toe om de crème lekker smeuïg te maken. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de wortelcrème met de venkel en de gebakken heekfilet. Werk af met de rest van de dille.

Tip: De wortelcrème is ook erg lekker met een beetje citroensap. De ui kun je ook samen met de venkel bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

