



Heekfilet met olijven-pistachetopping

op een puree van knolselderij



30-40min



2 personen

Als je zin hebt in een lekkere lichte, koolhydraatarme vismaaltijd, moet je zeker deze heekfilet op knolselderijpuree proberen. De smaak komt van de fijne topping van olijven, amandel en pistachenoten en met de romige puree van knolselderij zet je lekker veel groenten op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 knolselderij ⁹
- 1 zakje zwarte olijven
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 2 heekfilets ⁴
- 2 tomaten
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), melk (7), selderij (9), noten (15).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 727kcal, vet 55.4g,
koolhydraten 21.4g, eiwit 31.9g



1. Groenten koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil en snijd de **knolselderij** in blokjes. Doe ze in een middelgrote kookpan en giet er genoeg water bij tot ze onderstaan. Voeg ruim zout toe, breng het geheel aan de kook en kook de **groenten** in ca. 10min gaar.



4. Vis bakken

Dep de **vis** droog, controleer de **filets** op graten en wrijf ze in met zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **vis** ca. 1min per kant. Leg de **filets** op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **topping** erover. Bak 8-10min in de oven, tot de **vis** gaar is en de **topping** knapperig en goudbruin is.



2. Topping voorbereiden

Hak de **olijven**, het **amandelschaafsel** en de **pistachenoten** grof.



5. Tomaten snijden

Snijd de **tomaten** in achten. Veeg de koekenpan schoon en zet 'm terug op middelhoog vuur. Voeg 2tl suiker toe en laat lichtbruin karamelliseren. Schenk 2-3el water en 1el azijn in de pan en kook tot een egaal mengsel. Voeg de **tomaten** toe, bak al roerende tot ze omhuld zijn met een laagje karamel en bestrooi ze met zout.



3. Topping afmaken

Roer 2el boter zacht en schep de **olijven**, **pistachenoten** en **amandel** erdoor. Breng op smaak met een snuf peper en zout.



6. Puree maken

Giet de **knolselderij** af en doe ze terug in de pan. Voeg de **crème fraîche** toe en pureer glad. Voeg evt. een scheute water toe als de **puree** te droog is. Breng op smaak met zout en verdeel de **puree** over de borden. Serveer de **vis** en de **tomaten** er bovenop.