



Heekfilet in kokosjasje

en zoete aardappelpuree en komkommersalsa



ca. 30min



2 personen

Mis je de smaken van tropische vakantieoordn? Dan is dit hét perfecte gerecht voor jou. Stel je eens een dag op de prachtige zandstranden van Goa in India voor, waar je vers gevangen vis naar hartelust kunt eten. Wij zouden voor een tropische topping van kokosrasp gaan en de vis met een kruidige zoete aardappelpuree en verfrissende komkommersalsa serveren. Open je ogen gauw, want deze droom wordt vandaag werkelijkheid!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 limoen
- 50ml zoete chilisaus
- 1 zakje tandoori masala
- 2 heekfilets ⁴
- 1 zakje kokosrasp
- 1 minikomkommer
- 10g verse koriander
- 1 groene chilipeper
- 1x curry-madraskruiden ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- 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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

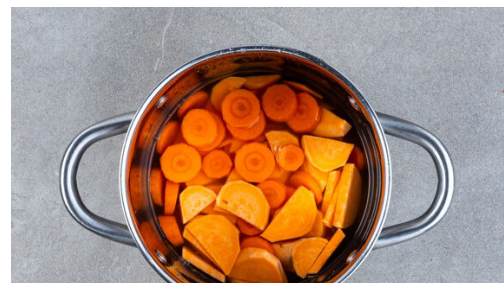
Voedingswaarde per portie

calorieën 458kcal, vet 14.2g, koolhydraten 51.1g, eiwit 27.0g



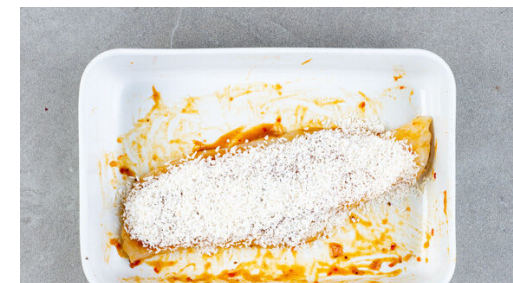
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng ruim water voor de **groenten** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **zoete aardappel**, snijd hem in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Schil en snijd de **wortels** in plakjes. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



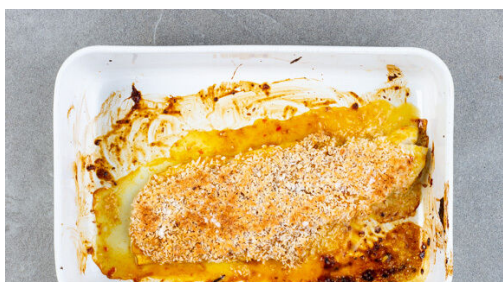
2. Groenten koken

Doe de **zoete aardappel** en **wortels** met 1/2tl zout in het kokende water en kook de **groenten** in 12-15min zacht. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en giet de **groenten** af in een vergiet. Doe ze terug in de pan en houd warm.



3. Vis voorbereiden

Meng de **zoete chilisaus** met de **tandoori masala** en 1tl plantaardige olie. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder evt. graten met een pincet. Wrijf de **vis** rondom in met de **marinade**. Leg de **vis** in een kleine ovenschaal. Bestrooi dan met de **kokosrasp** en druk dit licht aan, zo ontstaat een mooie korst tijdens het bakken.



4. Vis bakken

Bestrooi de **vis** met een snuf zout en bak hem ca. 10min in de oven. Verhoog de temperatuur tot 250°C (evt. met de grill aan) en bak nog eens 3-5min tot de **vis** gaar is en de **kokos** krokant.



5. Salsa maken

Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Snijd de **chilipeper** in dunne ringetjes, verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Meng de **komkommer** met **1/4e van de chilipeper**, de **helft van de koriander**, **1-2tl limoensap** en een snufje zout. Proef en breng de **salsa** op smaak met meer **limoensap** en zout naar wens.



6. Puree maken

Pureer de **groenten** met de **helft van de curry-madraskruiden** in de kookpan glad. Voeg evt. een scheutje **kookwater** toe voor een extra smeuijge textuur. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **puree** met de **vis** en de **salsa** over borden. Bestrooi met de **rest van de koriander** en **chilipeper** naar wens, en geef de **limoenpartjes** erbij.