



Heek met courgette en tahinsaus

met geroosterde tomaat, gebakken ui en rijst



ca. 35min



2 personen

Het aroma van dit Libanees geïnspireerde gerecht lokte ons al snel van ons bureau naar de testkeuken. De malse heek op gebakken courgette en tomaten, bestrooid met gekaramelliseerde uien, geroosterde pijnboompitten en besprenkeld met romige tahinsaus met citroen kon niemand weerstaan. Het leven kan zo mooi zijn!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 ui
- 10g pijnboompitten
- 1 courgette
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 10g verse peterselie
- 25ml tahin ¹¹
- 2 heekfilets ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- boter en olijfolie ⁷
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Beweeg de vis tijdens het bakken niet te veel, zo krijgt het een mooi korstje en valt het niet uit elkaar bij het omdraaien.

Allergenen

vis (4), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 807kcal, vet 41.8g, koolhydraten 77.9g, eiwit 33.5g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes.



2. Ui karamelliseren

Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur. Voeg de **ui** met 1/2tl zout en een flinke snuf suiker toe aan de pan en karamelliseer in 5-6min, roer regelmatig om. Voeg de **pijnboompitten** in de laatste minuut toe en bak mee, tot ze goudbruin zijn. Schep de **ui**, de boter en de **pijnboompitten** uit de pan en zet opzij.



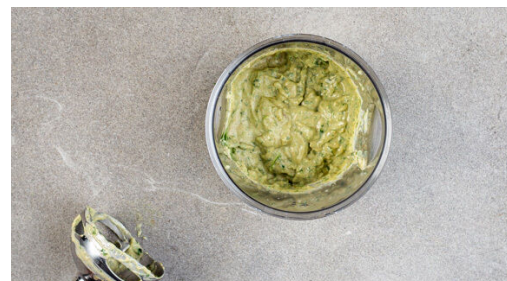
3. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Groenten bakken

Snijd de **courgette** in de lengte doormidden, dan nog een keer door de helft en dan in parten. Rasp de **citroenschil** fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **tomaten** doormidden en leg ze met de **courgette** op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **citroenrasp**, de **knoflook**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak ca. 10min in de oven.



5. Saus maken

Pers de **citroen** uit. Pluk **enkele peterselieblaadjes** en houd ze apart voor de garnering. Hak de **rest van de peterselie incl. steeltjes** grof. Doe ze met **1-2el citroensap**, de **tahin**, 1el olijfolie en 1-2el water in een hoge (maat)beker en pureer glad. Breng op smaak met zout en peper.



6. Vis bakken

Verhit de koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Spoel de **vis** om met koud water, dep droog en verwijder evt. graten. Leg in de hete olie en bak 2-3min aan elke kant, tot de **vis** goudbruin en gaar is. Serveer de **vis** met de **groenten** en de **rijst**. Besprenkel met de **tahinsaus** en garneer met de **achtergehouden peterselie**.