



Special: heekfilet en papillote

met sinaasappel en quinoa



ca. 30min



2 personen

En papillote - een term uit de Franse keuken - is een kooktechniek waarbij je vlees of vis met kruiden of specerijen als een cadeautje in (bak)papier inpakt en in de oven gaart. Aan tafel mag iedereen zijn eigen pakketje uitpakken. In het cadeautje van vandaag vind je heekfilet met sinaasappel en cajunkruiden. Erbij serveer je quinoa met een fijne kokossaus met paprika en tomaat. Voilà!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kokosnippers ¹²
- 1 sinaasappel
- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- 2 zakjes cajunkruiden ¹⁰
- 200ml kokosmelk
- 150g quinoa
- 2 heekfilets ⁴
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met bakplaat
- bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

vis (4), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 779kcal, vet 38.5g, koolhydraten 70.7g, eiwit 37.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **kokosnippers** 1-2min. Schep ze uit de pan en zet opzij. Rasp de **sinaasappelschil** fijn. Pers **1 sinaasappelhelft** uit en snijd de **andere helft** in dunne schijfjes.



4. Quinoa koken

Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en houd warm tot het serveren. Spoel de **vis** af met koud water, verwijder evt. graten en dep droog.



2. Ui bakken

Pel en hak de **knoflook** heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **ui** in 3-4min glazig.



5. Vis voorbereiden

Houd wat **korianderblaadjes** apart voor de garnering. Hak de **rest van de koriander incl. steeltjes** fijn en meng met de **sinaasappelsap**, de **rest van de knoflook**, de **rest van de cajunkruiden** en 1/2tl zout. Verdeel de **sinaasappelschijfjes** over het midden van 2 stukken bakpapier van ca. 20x20cm. Leg de **vis** erop en bestrijk met de **sous**.



3. Kokossaus maken

Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd 'em in kleine blokjes. Voeg toe aan de pan en bak 3-4min mee. Snijd de **tomaat** in blokjes. Voeg de **helft van de knoflook**, **3/4e van de cajunkruiden** en een snuf zout toe en warm 30sec-1min op. Voeg de **tomaat**, de **kokosmelk** en 100ml water toe. Laat 12-15min zachtjes koken op laag vuur. Proef en breng op smaak met zout.



6. Vis garen

Vouw het bakpapier dicht en sluit de pakketjes zo goed mogelijk. Leg de pakketjes op een bakplaat en bak ca. 12min in de oven, tot de **vis** gaar is. Roer de **quinoa** los en serveer met de **kokossaus**. Leg de **vis** op de **quinoa** of serveer in het pakketje naast de **quinoa**. Bestrooi met de **kokosnippers**, de **bewaarde koriander** en de **sinaasappelpasp**.