

DINNERLY



Heekfilet in kruidige groentesoep met zoete aardappel en gebakken maïs



30-40min



2 personen

Deze knalrode groentesoep is door pittige Tex-Mexkruiden dubbel verwarmend. De Tex-Mexkeuken combineert Texaanse en Mexicaanse kookstijlen, waardoor deze gerechten vol rokerige en vurige aroma's zitten. We serveren onze kruidige soep vandaag met heekfilet, zoete aardappel en gebakken maïs.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1 zoete aardappel
- 1 tomaat
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik maïs
- 1x gemarineerde heekfilet ⁴

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

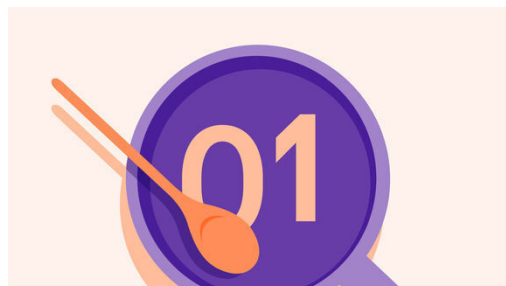
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

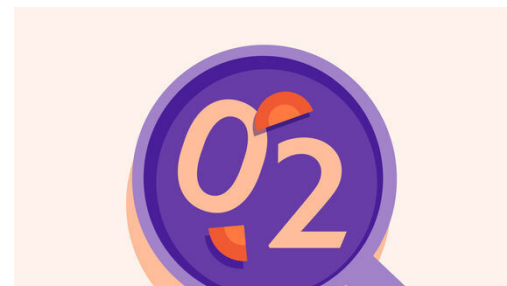
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 533kcal, vet 26.6g, koolhydraten 44.5g, eiwit 24.8g



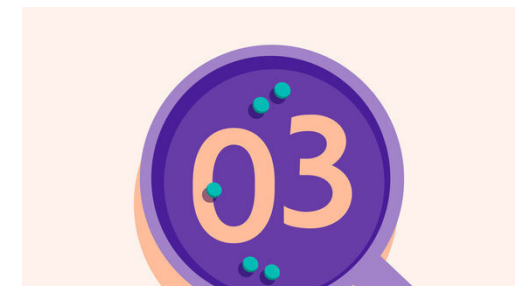
1. Groenten bakken

Pel en halveer de **ui** en snij 'm in parten van ca. 1cm breed. Snij de **zoete aardappel met schil** in blokjes van ca. 1cm. Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **ui**, **zoete aardappel** en een flinke snuf zout toe en bak 4-6min, tot de **ui** glazig is.



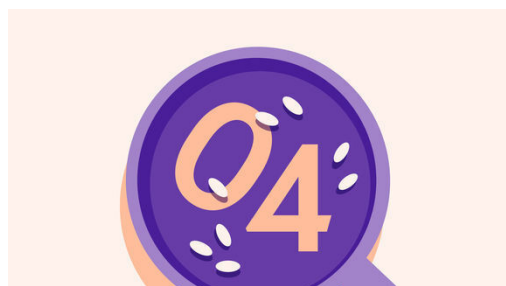
2. Soep opzetten

Pel 2 tenen knoflook en snij of pers heel fijn. Snij de **tomaat** in parten van ca. 1cm breed. Voeg de **tomaat**, **kruidenmix**, knoflook en 1tl honing toe aan de pan en bak al roerend ca. 1min mee.



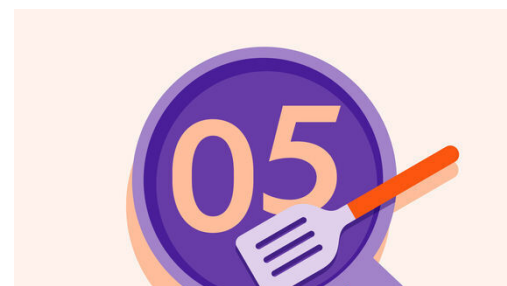
3. Soep koken

Blus de **groenten** met 2tl witte azijn, voeg het **bouillonpoeder** en 350ml water toe en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat ca. 10min zachtjes koken, tot de **zoete aardappel** zacht is. Voeg evt. wat water toe als de **soep** te dik is.



4. Maïs bakken

Giet de **maïs** af in een zeef en laat uitlekken. Verhit 4tl plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **maïs** en een flinke snuf zout toe en bak ca. 5min. Roer niet te veel.



5. Vis garen

Voeg de **vis** toe aan de soep, leg de deksel weer op de pan en laat op laag vuur 5-7min zachtjes koken, tot de **vis** gaar is. Roer de **maïs** door de **soep** en verwarm ca. 1min. Proef en breng op smaak met peper, zout en evt. wat honing. Verdeel de **soep** over diepe borden en serveer.



6. Zuur accent

Een zuur ingrediënt past vooral bij visgerechten vaak goed. Maar het hoeft niet altijd citroen te zijn. Probeer het bijvoorbeeld eens met een beetje sinaasappel- of limoensap.