



Gestoomde witvis met citroen

met mediterrane ovengroenten en yoghurt dip



40-50min



2 personen

De heek behoort tot de kabeljauwfamilie. Het is een wat stevigere vis en daarom goed geschikt voor veel verschillende kookmethodes. Vandaag stomen we 'm in de oven, waardoor de vis lekker zacht en sappig blijft. Erbij een mediterrane groentemix van paprika, ui, courgette en knolselderij.

Wat je van ons krijgt

- 1 knolselderij ⁹
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 heekfilets ⁴
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- aluminiumfolie
- dunschiller
- keukenrasp

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 420kcal, vet 22.0g, koolhydraten 26.1g, eiwit 30.1g



1. Knolselderij snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **knolselderij** in vieren, schil de parten, snijd ze in plakken van ca. 1cm en dan in staafjes. Snijd de **courgette** in schuine plakken.



2. Paprika snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in partjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **knolselderij**, **courgette**, **paprika** en **ui** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster 20-25min in de oven.



4. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af, dep droog en controleer de **filets** op graten. Wrijf in met 1el olijfolie. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere** in parten. Leg de **vis** in een ovenschaal en besprenkel met **1el citroensap**. Bestrooi met peper, zout en **1tl citroenrasp** en verdeel de **knoflook** over de **filets**.



5. Vis garen

Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en gaar de **vis** in de laatste 7-10min mee met de **groenten** in de oven. De gaartijd kan variëren afhankelijk van de dikte van de **visfilets**.



6. Dip maken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en meng met de **yoghurt**, **1tl citroenrasp**, **1el citroensap** en een snuf peper en zout. Serveer de **vis** met de **ovengroenten** en de **yoghurtdip** en geef de **citroenpartjes** erbij.