



Low carb: Gebakken heek met harissakruiden

met linzen, spinazie en courgette



20-30min



2 personen

Heek heeft een heerlijk milde smaak die zich goed leent voor kruidige experimenten. Vandaag breng je hem op smaak met harissakruiden en zout voordat hij de oven in gaat. Erbij maak je een fijne mix van linzen, courgette en babyspinazie. Een handjevol dille en citroenrasp erbij en klaar is Kees! O, en dan hebben we het nog niet eens gehad over de zelfgemaakte aioli die je erbij serveert. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik linzen
- 2 heekfilets ⁴
- 1 zakje harissakruiden
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 10g verse dille
- 100g babyspinazie
- 1 onbehandelde citroen

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- bakkwast
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 532kcal, vet 31.3g, koolhydraten 28.5g, eiwit 34.0g



1. Linzen afspoelen

Verwarm de oven met grillfunctie (of boven- en onderwarmte) voor op 230°C. Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken.



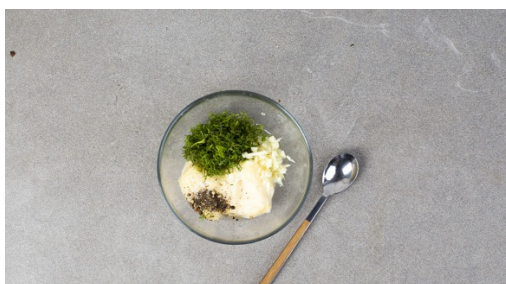
2. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Leg de **vis** op een bakplaat met bakpapier. Meng de **helft van de harissakruiden** met 1el olijfolie en bestrijk de **vis** rondom met deze **kruidenolie**. Bestrooi met een snuf zout en zet opzij.



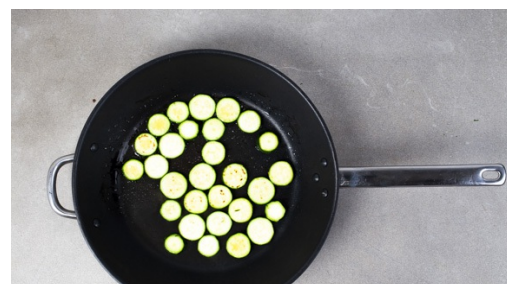
3. Groenten voorbereiden

Snijd de **courgette** in plakken van 0,5-1 cm. Pel de **knoflook** en hak fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Hak de **spinazie** grof. **Tip:** je kunt de **spinazie** ook heel laten als je dat prettiger vindt. Rasp de **citroen** en pers 'm uit.



4. Aioli maken

Meng 2el mayonaise met de **knoflook**, **1-2tl citroensap** en **ca. 1/3 van de dille**. Breng de **aioli** op smaak met peper, zout en evt. **meer citroensap**.



5. Courgette bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Schuif vervolgens de **vis** in de oven en rooster 5-6min tot de **filets** in het midden gaar zijn. Keer de **vis** halverwege de gaartijd een keertje om. Voeg de **courgette** toe aan de pan en bak 2-3min tot de **courgetteschijfjes** licht gebruind zijn.



6. Groenten op smaak brengen

Voeg de **linzen** toe aan de pan en bak 2-3min mee. Neem de pan van het vuur en roer de **spinazie**, **rest van de dille** en **1-2tl citroensap (of meer naar smaak)** erdoorheen. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Schik de **vis** op het **linzen-groentemengsel** en garneer met de **citroenrasp**.