



Gestoomde heek op bulgur

met gedroogde abrikozen en spinazie



30-40min



2 personen

Dit recept bewijst dat je een heerlijke en verfijnde vismaaltijd op tafel kunt bereiden met maar één pan. Jazeker, je maakt alles (bulgur, groenten, vis) in dezelfde pan, wat niet alleen snel en makkelijk is, maar ook nog eens behoorlijk in de afwas scheelt. En het resultaat is ook nog eens om over naar huis te schrijven.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 onbehandelde citroen
- 2 heekfilets ⁴
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 745kcal, vet 28.2g, koolhydraten 75.1g, eiwit 39.0g



1. Groenten snijden

Snijd de **bloemkool** in hapklare stukjes. Pel en hak de **ui** fijn. Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp 'm grof.



4. Bulgur koken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **ui** en **bloemkool** 3-4min en voeg de **Noord-Afrikaanse kruidenmix**, **abrikozen** en **bulgur** toe. Blus af met 450ml water, roer het **bouillonpoeder** erdoor en doe een deksel op de pan. Laat het geheel 6-7min zachtjes koken.



2. Citroen voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in parten.



5. Vis garen

Wrijf de **vis** in met een snufje zout. Draai het vuur laag en leg de **filets** bovenop de **bulgur** in de pan. Doe het deksel er weer op en laat alles nog 6-7min garen.



3. Vis kruiden

Spoel de **vis** af, dep droog en controleer de **filets** op graten. Wrijf in met ca. **1tl citroenrasp** en peper naar wens.



6. Bulgur afmaken

Neem de **vis** voorzichtig uit de pan en zet apart. Roer de **wortel** en **spinazie** door de **bulgur**. Breng op smaak met 1el olijfolie, het **citroensap** en de **rest van de citroenrasp**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **vis** bovenop de **bulgur** en geef de **citroenpartjes** erbij.