



<650kcal: Heekfilet in kokosjasje

met zoeteaardappelpuree en komkommersalsa



ca. 30min



2 personen

Mis je de smaken van tropische vakantieoordn? Dan is dit het perfecte gerecht voor jou. Stel je eens een dag op de prachtige zandstranden van Goa in India voor, waar je vers gevangen vis naar hartelust kunt eten. Wij zouden voor een tropische topping van kokosrasp gaan en de vis met een kruidige zoeteaardappelpuree en verfrissende komkommersalsa serveren. Open je ogen gauw, want deze droom wordt vandaag werkelijkheid!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 onbehandelde limoen
- 50ml zoete chilisaus
- 1 zakje tandoori-kruiden
- 2 heekfilets ⁴
- 1 zakje kokosrasp
- 1 komkommer
- 10g verse koriander
- 1 chilipeper
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- staafmixer
- dunschiller
- citruspers
- vergiet

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

Allergenen

vis (4), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

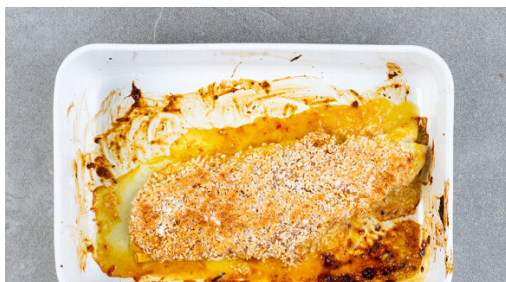
Voedingswaarde per portie

calorieën 458kcal, vet 14.2g, koolhydraten 51.1g, eiwit 27.0g



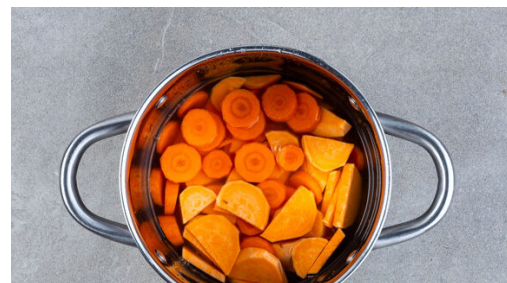
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Breng ruim gezouten water voor de **groente** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil de **zoete aardappel**, snijd in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Schrob of schil de **wortels** en snij in dunne plakjes. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



4. Vis bakken

Kruid de **vis** met een snuf zout en bak ca. 10min in de oven. Verhoog de temperatuur tot 250°C (evt. met de grill aan) en bak nog eens 3-5min, tot de **vis** gaar is en de **kokos** krokant.



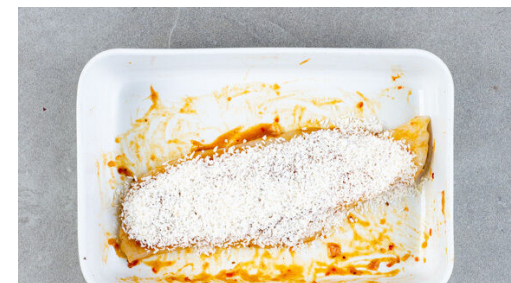
2. Groente koken

Doe de **zoete aardappel** en **wortels** in het kokende water en kook de **groente** in 12-15min zacht. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en giet de **groente** dan af in een vergiet. Doe ze terug in de pan en houd warm.



5. Salsa maken

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in kleine blokjes. Hak de **koriander mét steeltjes** fijn. Snijd de **peper** in dunne ringetjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Meng de **komkommer** met **¼ van de chilipeper**, de **helft van de koriander**, **1-2tl limoensap** en een snuf zout. Breng verder op smaak met meer **limoensap** en zout.



3. Vis voorbereiden

Meng de **zoete chilisaus** met de **tandoorikruiden** en 1tl plantaardige olie. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Wrijf de **vis** rondom in met de **marinade** en leg in een kleine ovenschaal. Bestrooi met de **kokosrasp** en druk dit licht aan, zo ontstaat een mooie korst tijdens het bakken.



6. Puree maken

Pureer de **groente** met de **helft van de madraskruiden** in de pan tot een gladde **puree**. Voeg evt. wat **kookwater** toe tot de **puree** romig is en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **puree**, de **vis** en de **salsa** over borden. Garneer met de **limoenpartjes**, de **rest van de koriander** en naar smaak met de **rest van de chilipeper** en serveer.