



Low carb: Heekfilet met olijvengremolata

met gegrilde aubergine, prei en spinazie



30-40min



2 personen

Heb je wel eens heek op? Deze smakelijke witvis is zeker het proberen waard: hij is ontzettend mals, bevat weinig vet en hij blijft lekker stevig als je 'm bakt. Vandaag serveer je de filets op een bordje met spinazie en prei, met een paar romige plakken gegrilde aubergine. Om het af te maken top je de vis met een gremolata van olijven.

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 tomaat
- 1 aubergine
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 teen knoflook
- 2 heekfilets ⁴
- 200g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan met deksel
- keukenrasp

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.

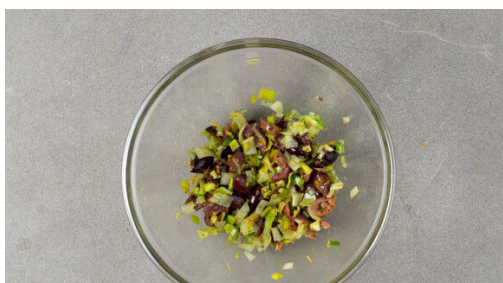
Voedingswaarde per portie

calorieën 518kcal, vet 34.3g, koolhydraten 23.8g, eiwit 29.1g



1. Groente snijden

Verwarm de oven op de grillfunctie of met boven- en onderwarmte voor op 250°C. Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwars in dunne reepjes. Hak **2-3el preireepjes** grof. Snijd de **tomaat** doormidden, verwijder de harde kern en snijd het **vruchtvlees** in partjes. Snijd de **aubergine** in 0,5-1cm dikke plakken, kruid met een snuf zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier.



4. Gremolata maken

Meng de **olijven** met de **gehakte prei** en 1el olijfolie. Breng de **gremolata** op smaak met de **sinaasappelrasp** en een snuf peper en zout.



2. Aubergine garen

Bedruppel de **aubergine** met 1½el olijfolie. Grill of bak de **aubergine** 7-9min in de oven. Verlaag de temperatuur van de oven daarna naar 220°C (200°C hetelucht).



5. Heek garen

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 de **aubergine** en verdeel de **gremolata** over de **filets**. Bak het geheel nog 7-9min in de oven, tot de **vis** gaar is.



3. Gremolata voorbereiden

Rasp de **sinaasappelschil** en pers het **sap** uit. Hak de **olijven** grof. Pel de **knoflook** en hak fijn.



6. Groente garen

Verhit een grote kookpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **rest van de prei** 1-2min. Voeg dan de **tomaat**, **knoflook**, **spinazie** en het **sinaasappelsap** toe en laat het geheel nog ca. 1min garen, tot de **spinazie** geslonken is. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **groente** met de **vis** en **gegrilde aubergine**.