



Heekfilet met olijven-pistachetopping

low carb met knolselderijpuree



30-40min



2 personen

Als je zin hebt in een lekkere lichte, koolhydraatarme vismaaltijd, moet je zeker deze heekfilet op knolselderijpuree proberen. De smaak komt van de fijne topping van olijven, amandel en pistachenoten en met de romige puree van knolselderij zet je lekker veel groente op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij ¹
- 1 zakje zwarte olijven
- 25g amandelschaafsel ⁴
- 20g pistachenoten ⁴
- 1x MSC-heelfilets ²
- 2 tomaten
- 1 kuipje crème fraîche ³

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ³
- olijfolie
- azijn
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- vergiet

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

Allergenen

Selderij (1), Vis (2), Melk (3), Noten (4).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 727kcal, vet 55.4g,
koolhydraten 21.4g, eiwit 31.9g



1. Knolselderij koken

Haal 2el boter uit de koelkast. Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **knolselderij** in vieren, schil deze kwarten en snijd in kleine blokjes. Doe ze in een middelgrote kookpan en giet er genoeg water bij tot ze onderstaan. Voeg ruim zout toe, breng het geheel aan de kook en kook de **knolselderij** in ca. 10min gaar.



4. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en controleer op graten. Wrijf de **vis** in met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak de **vis** ca. 1min per kant. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **topping** erover. Bak 8-10min in de oven, tot de **vis** gaar en de **topping** knapperig en goudbruin is.



2. Topping voorbereiden

Hak de **olijven**, de **amandelen** en de **helft van de pistachenoten** fijn. (De **rest van de pistachenoten** gebruiken we niet.)



5. Tomaten snijden

Veeg de koekenpan schoon. Verwijder de kern en snijd de **tomaten** in partjes. Verhit de koekenpan op middelhoog vuur, voeg 2tl suiker toe en laat licht karamelliseren. Blus af met 2-3el water en 1el azijn en kook tot de suiker opgelost is. Schep de **tomaten** kort om in de karamel en kruid met een snufje zout.



3. Topping afmaken

Roer de 2el boter zacht en schep de **olijven**, de **gehakte pistachenoten** en **amandel** erdoor. Kruid met een snuf peper en zout.



6. Puree maken

Giet de **knolselderij** af en doe terug in de pan. Voeg de **crème fraîche** en evt. een scheutje water toe en pureer glad. Breng de **puree** op smaak met zout en verdeel over borden. Top met de **vis** en de **tomaat** en serveer.