



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

- 1x preiringen
- 1 tomaat
- 1 aubergine
- 1 sinaasappel
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 teen knoflook
- 2 heekfilets⁴
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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 512kcal, vet 33.0g, koolhydraten 24.7g, eiwit 29.5g



1. Groenten snijden

Zet de grill aan of verwarm de oven voor op 250°C (boven/onderwarmte). Hak **2-3el prei** grof. Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **aubergine** in plakken van ca. 0,5cm en bestrooi ze met een snuf zout. Verdeel de **aubergine** 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 zout en peper.



2. Aubergine garen

Besprenkel de **aubergine** met 1-2el olijfolie en zet de bakplaat 7-9min onder de grill. Zet de oven daarna op 220°C (200°C hetelucht).



5. Heek garen

Spoel de **vis** af, dep de **filets** droog en controleer ze op graten. 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** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Hak de **olijven** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn.



6. Groenten garen

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **rest van de prei** 1-2min en voeg de **tomaat**, **knoflook**, **spinazie** en het **sinaasappelsap** toe. Laat alles nog ca. 1min garen, tot de **spinazie** geslonken is. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en serveer de **groenten** met de **vis** en **gegrilde aubergine**.