



Gestoomde heek op bulgur

met abrikozen en spinazie



30-40min



2 personen

Dit recept bewijst dat je een heerlijke en verfijnde vismaaltijd kunt maken 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 bloemkool
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 citroen
- 2 heekfilets ⁴
- 1 zakje shoarmakruiden
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 200g bulgur ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker

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 800kcal, vet 25.9g, koolhydraten 90.1g, eiwit 41.6g



1. Groenten snijden

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



4. Bulgur garen

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **ui** en **bloemkool** 3-4min en voeg de **shoarmakruiden**, **abrikozen** en **bulgur** toe. Schenk 500ml water in de pan, 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** in parten.



5. Vis stomen

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 **1tl citroenrasp** en een flinke snuf peper.



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 2el olijfolie, het **citroensap** en de **rest van de citroenrasp**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **vis** bovenop de **bulgur** en geef de **citroenpartjes** erbij.