



Ovengebakken heekfilet met kappertjes

met geroosterde groenten en citroen



30-40min



2 personen

Vandaag zet je een elegant visgerecht boordevol kleur en smaak op tafel. Door de heekfilets in de oven te garen, blijven ze heerlijk sappig. De geroosterde groenten krijgen extra veel smaak in de oven en kappertjes maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 venkel
- 2 wortels
- 2 heekfilets ⁴
- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kappertjes
- 1 citroen
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Als je geen citruspersers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in één helft van de vrucht, draai de vork de ene kant op en de vrucht de andere - zo "wring" je het meeste sap eruit.

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

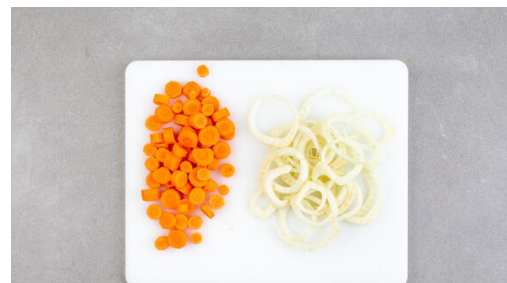
Voedingswaarde per portie

calorieën 518kcal, vet 19.3g, koolhydraten 52.7g, eiwit 29.4g



1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil evt. de **aardappels** en snijd ze in blokjes.



2. Groenten snijden

Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes, verwijder de stronk. Schril of schrob de **wortels** en snijd ze in brede plakjes.



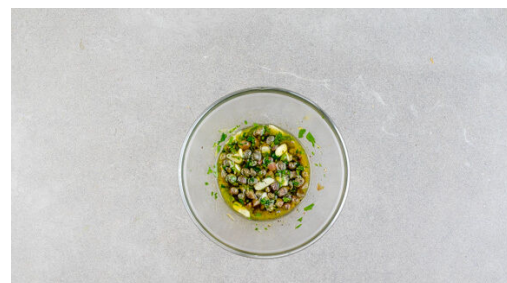
3. Groenten roosteren

Verdeel de **aardappel**, **venkel** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en rooster de **groenten** 15-20min in de oven.



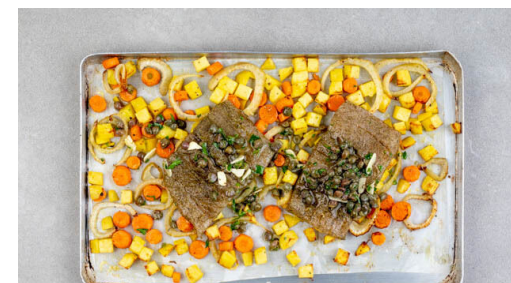
4. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af, dep droog en controleer de **filets** op graatjes. Wrijf in met de **helft van de Provençaalse kruiden**. Pel, halveer en snijd de **knoflook** in plakjes. Giet de **kappertjes** af in een zeef.



5. Kappertjesolie maken

Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng de **peterselie, knoflook, kappertjes, citroenrasp** en **1el citroensap** met 2el olijfolie en een snuf zout, peper en suiker.



6. Vis garen

Haal de **groenten** na 15-20min uit de oven en leg de **vis** op de bakplaat. Bestrijk de **filets** met de **kappertjesolie** en bak de **vis** en **groenten** nog 8-10min in de oven, tot de **vis** gaar is. Verdeel het geheel over de borden en serveer met de **citroenpartjes**.