



Heekfilet met dukkah en bulgur

met een salade van koolrabi en appel



20-30min



2 personen

Heb jij 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 bak je 'em in een krokant dukkah-jasje en je serveert 'em met gebakken radijs, op luchtige bulgur besprenkelt met een romige dressing van tahin en granaatappel-extract. Erbij nog een frisse salade van appel, koolrabi en munt, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 bosje radijsjes
- 1 rode ui
- 1 appel
- 1 koolrabi
- 15g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 2 heekfilets ⁴
- 1 zakje dukkah ¹¹
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 zakje granaatappelextract

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- dunschiller
- garde of staafmixer

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 691kcal, vet 22.3g, koolhydraten 78.5g, eiwit 37.8g



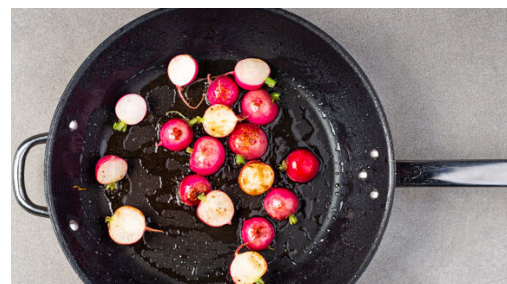
1. Bulgur koken

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven/onderwarmte op 220°C. Breng in een kleine kookpan 300ml voldoende gezouten water aan de kook. Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan en laat 8-10min zachtjes koken op laag vuur, tot het water is opgezogen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min garen.



4. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder evt. graten met een pincet. Bestrooi met **3/4e van de dukkah** en een snuf zout. Verdeel de **rest van de ui** erover. Bedruppel een bakplaat met bakpapier met 1tl olijfolie, leg de **vis** erop en bak bovenin de oven in 5-7min goudbruin en gaar.



2. Radijsjes bakken

Snijd de **radijsjes** doormidden. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **radijsjes** met een flinke snuf zout 1-2min. Zet het vuur middelhoog en roerbak nog ca. 5min, tot de **radijsjes** gaar zijn. Voeg evt. wat water toe als ze aanbakken.



5. Saus maken

Klop de **tahin** met het **granaatappelextract** en 1el water met een garde los. Breng de **saus** op smaak met zout en peper. Voeg evt. wat water toe als de **saus** te dik is.



3. Salade maken

Halveer en pel de **ui** en snijd in fijne reepjes. Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakjes. Snijd de **koolrabi** in vieren en snijd ook in dunne plakjes. Pluk de **munten** en snijd in dunne reepjes. Meng 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl honing en een snuf zout en peper. Meng de **helft van de ui**, de **appel**, de **koolrabi** en de **munten** met de **dressing**.



6. Bulgur afmaken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof en meng met de **bulgur** en 1el olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **bulgur** over borden en leg de **vis** erop. Besprenkel met de **tahin-saus**. Bestrooi met de **rest van de dukkah naar wens** en serveer met de **salade** en de **radijsjes**.