



Heekfilet met pompoenpitkorst

met gebakken aardappels, prei en spinazie



30-40min



2 personen

Krokant gebakken aardappels met prei en spinazie worden voor het opdienen besprenkeld met een dressing van kappertjes en citroen. Maar de echte held van dit gerecht is de sappige vis, gegaard in een fijn korstje van pompoenpitten. Wie wil er nog naar een restaurant?

Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 prei
- 1 citroen
- 25g pompoenpitten
- 25g panko ¹
- 1 zakje kappertjes
- 100g babyspinazie
- 2 heekfilets ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- ovenschaal
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- vershoudfolie
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 760kcal, vet 43.6g, koolhydraten 55.6g, eiwit 35.2g



1. Prei snijden

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven-/onderwarmte op 250°C. Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **aardappels**. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in reepjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



4. Dressing maken

Hak de **kappertjes** grof en klop met 2-3el olijfolie, **1-2el citroensap**, 1el water, de **citroenrasp** en een snuf zout, peper en suiker tot een **dressing**.



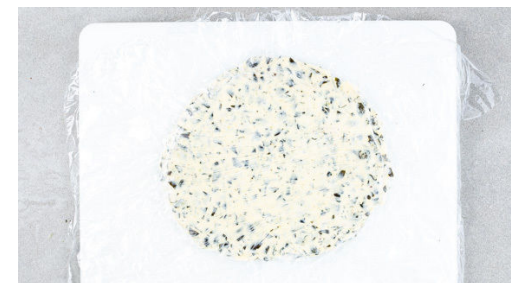
2. Aardappels koken

Doe de **aardappels incl. schil** in het kokende water en kook ze afhankelijk van grootte op middelhoog vuur in 10-15min beetgaar. Giet af in een vergiet en laat ze een beetje afkoelen.



5. Aardappels bakken

Snijd de **aardappels** in schijfjes van ca. 0,5cm dik. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2-3el olijfolie en bak de **aardappelschijfjes** in ca. 10min krokant. Voeg de **prei** toe en bak ca. 2min mee. Schep dan de **spinazie** er door en laat de **blaadjes** slinken. Breng op smaak met zout en peper.



3. Boterkorst voorbereiden

Hak de **pompoenpitten** grof, bestrooi met zout en peper en meng ze met 2el zacht boter. Meng de **helft van de panko** er door. Rol de **pompoenboter** tussen vershoudfolie uit tot een een dikte van ca. 0,5cm. Leg het met het folie op een bord en bewaar in de koelkast.



6. Vis garen

Spoel de **vis** met koud water, dep droog en halveer indien nodig. Bestrooi met zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **vis** 1-2min aan elke kant. Leg de **vis** in een ovenschaal, beleg met de **pompoenboter** en gratineer 2-3min bovenin de oven. Serveer de **vis** met de **aardappels** en besprenkel met de **dressing**.