



Gebakken heekfilet met sinaasappel

op broccoli-linzensalade met olijven



30-40min



2 personen

Wat maakt iets elegants en origineels nóg beter? Als het makkelijk te maken is! En dit keer doen we meteen boter bij de vis: is het mogelijk om malse heekfilets op zomerse sinaasappels te bakken en te serveren op een kleurrijke linzensalade met een fijne vinaigrette met olijven, én niet uitgeput te raken tijdens de bereiding? Jazeker, dat is heel goed mogelijk. Aan de slag!

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 wortel
- 1 zakje groene olijven
- 1 sinaasappel
- 2 heekfilets ⁴
- 1 blik groene linzen
- 1 teen knoflook
- 5g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

vis (4), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 618kcal, vet 29.8g, koolhydraten 41.1g, eiwit 39.7g



1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'em in de lengte doormidden en dan in stukjes. Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie en 1/2tl zout. Bak ca. 15min in de oven.



4. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **linzen** in een zeef af met koud water en laat uitlekken. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze fijn.



2. Vinaigrette maken

Snijd de **olijven** in dunne ringen. Rasp ca. **1/2tl sinaasappelschil**. Halveer de **sinaasappel**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere** in dunne schijven - verwijder de pitjes. Maak een **vinaigrette** van **1el sap**, de **rasp**, 1-2tl honing, 1/2tl mosterd, 2el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper en zout. Roer de **olijven** erdoor.



5. Linzen toevoegen

Voeg in de laatste 6min van de baktijd de **linzen** en de **knoflook** toe aan de **groenten** in de oven. Meng goed en bak verder tot de **vis** gaar is.



3. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder evt. graten met een pincet. Wrijf de **vis** in met 1tl olijfolie en 1/2tl zout. Schuif de **groenten** na 15min baktijd naar een kant van de bakplaat. Leg de **sinaasappelschijven** op de bakplaat en leg de **vis** bovenop. Bak de **vis** 8-10min met de **groenten**.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **vis**, **groenten** en **sinaasappelschijven** over borden. Bedruppel met de **vinaigrette** en bestrooi met de **munt**.