



## Gebakken heek in Peruaanse stijl

met zoete aardappel en tijgermelkdressing



ca. 25min



2 personen

De meeste mensen kennen de Peruaanse keuken van de ceviche. Belangrijk onderdeel daarvan is de tijgermelk: het mengsel van citrussap, chili en specerijen waar de stukjes vis in garen. Vanavond eet je geen ceviche, maar je maakt wel een dressing die geïnspireerd is op tijgermelk. Met grapefruitsap als basis en rode ui, chili en koriander voor extra veel smaak.

## Wat je van ons krijgt

- 1 maïskolf
- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 10g verse koriander
- 1 rode chilipeper
- 1 sinaasappel
- 1 rode paprika
- 1 minikomkommer
- 2 heekfilets<sup>4</sup>
- 1 zakje komijnpoeder

## Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- olijfolie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- schuimspaan

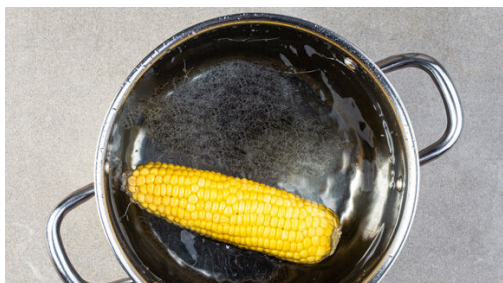
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

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

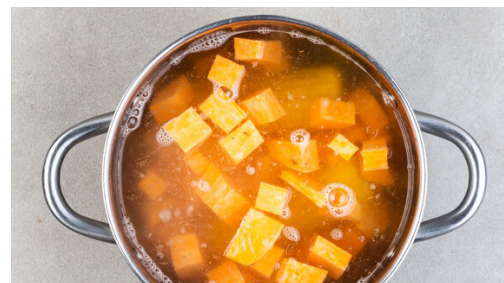
### Voedingswaarde per portie

calorieën 458kcal, vet 19.2g, koolhydraten 47.6g, eiwit 25.0g



### 1. Maïs voorbereiden

Breng genoeg gezouten water voor de **maïskolf** en **zoete aardappel** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel de bladeren van de **kolf**, verwijder de haren en doe de **kolf** in de kookpan (het water hoeft nog niet te koken). Kook de **maïs** in 18-20min gaar.



### 2. Groenten garen

Schil en snijd de **zoete aardappel** in blokjes. Voeg ze toe zodra het water kookt en kook 6-7min mee met de **maïskolf**. Schep de **zoete aardappel** uit het water met een schuimspaan en zet opzij op een bord.



### 3. Tijgermelkdressing maken

Halveer de **ui**, pel **1 helft** en snijd 'm in dunne reepjes. Je hebt de **andere helft** niet nodig. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **stengel** fijn. Hak de **helft van de chilipeper** fijn. Pers de **grapefruit** uit en meng het **sap** met de **ui**, **chilipeper** en **koriandersteeltjes** en breng de **tijgermelkdressing** op smaak met een snuf zout en een flinke snuf suiker.



### 4. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **minikomkommer** in dunne schijfjes. Spoel de **heek** af met koud water, dep droog en controleer de **vis** op graten.



### 5. Vis & paprika garen

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Leg de **heek** met de huidkant naar beneden in de pan en bak ca. 3min. Bestrooi met een snuf zout en **1tl komijn**. Keer om en bak nog ca. 3min, tot de **vis** helemaal gaar is. Schep uit de pan en voeg de **paprika** toe. Bak ca. 2min en bestrooi dan met een snuf zout.



### 6. Maïs snijden

Snijd de **maïs** met een scherp mes van de kolf. Proef of je nog zout en peper aan de **dressing** wil toevoegen. Verdeel de **groenten** over de borden, schenk de **tijgermelkdressing** erover en leg de **heek** erop. Bestrooi met de **korianderblaadjes**.