

DINNERLY



Fit+ Witvis en geglaceerde groenten op bulgur met sinaasappel



ca. 25min



2 personen

Zet je schrap voor een dansfeest aan smaken en texturen: aardse pastinaak en wortel maken een vrolijk pasje met de hartige bulgur, die op zijn beurt aangespoord wordt door frisse sinaasappel. Samen vormen zij het perfecte ritme voor gekruide heekfilet die je heerlijk opbakt. Dat is toch een feestje waar je elke dag naartoe wil?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 pastinaak
- 2 heekfilets ⁴
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 150g bulgur ¹
- 1 onbehandelde sinaasappel

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl boter ⁷
- 1el honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- dunschiller
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker

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), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

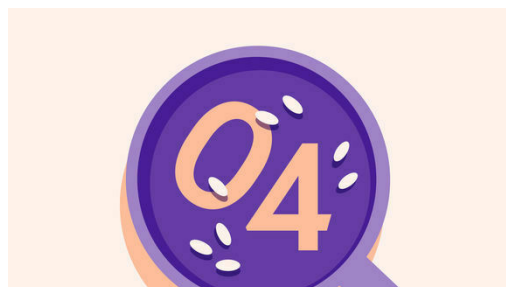
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 804kcal, vet 37.0g, koolhydraten 77.3g, eiwit 34.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml ruim gezouten water voor de **bulgur** aan de kook in een kleine kookpan. Schil of schrob de **wortel**, halveer 'm in de lengte en snij 'm in dunne plakjes. Schil de **pastinaak** en snij 'm in even grote stukken. Dep de **vis** droog met keukenpapier en wrijf aan beide kanten in met **1el kruidenmix** en een snuf peper en zout.



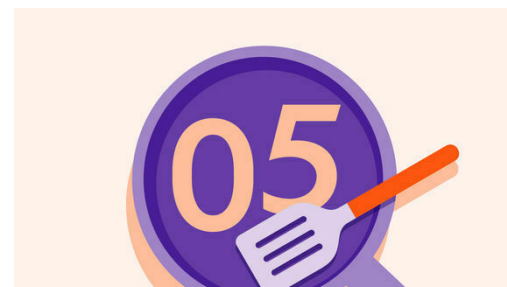
4. Groenten glaceren

Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Bak de knoflook ca. 1min mee met de **groenten**. Voeg 1tl boter en 1el honing toe en bak het geheel al roerend 2-3min, tot de **groenten** glanzen. Proef of je peper en zout wil toevoegen.



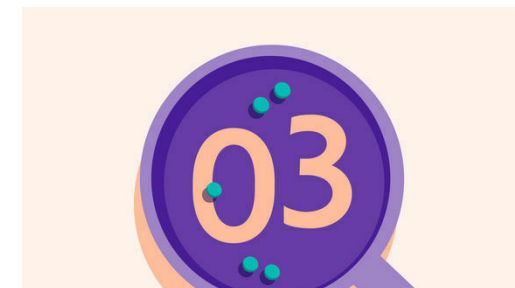
2. Bulgur koken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Voeg de **wortel** en **pastinaak** toe met een snuf zout en bak 13-15min op medium tot hoog vuur, tot ze bruin worden. Roer ondertussen de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan en laat 8-10min zachtjes koken op laag vuur, tot de **bulgur** gaar is en het water opgezogen heeft.



5. Vis bakken en serveren

Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **vis** op medium tot hoog vuur ca. 3min per kant, tot de **vis** gaar en bruin is. Verdeel de **geglaceerde groenten** en de **vis** op de **bulgur**.



3. Dressing maken

Rasp de **sinaasappel** en pers het **sap** uit. Maak een **dressing** van het **sap**, **1tl sinaasappelrasp**, de **rest van de kruidenmix**, 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf peper en zout. Roer de **dressing** door de **gekookte bulgur** en zet afgedekt opzij.



6. Vis met een korstje

Als je de vis wat krokanter wil hebben, kun je 'm vooraf door wat bloem wentelen. Zorg wel dat de vis dan al gekruid is, óf mix de kruidenmix, peper en zout door de bloem.