



Heekfilet in kokosjasje

met geroosterde groenten en komkommersalade



40-50min



2 personen

Dit gerecht vergt wat tijd, maar je weet wat ze zeggen: echte (kook)kunst laat zich niet opjagen. En je zult bij de eerste hap al merken dat het die tijd helemaal waard is. De malse heekfilet in een krokant jasje van kokos en paneermeel is hartstikke lekker en gaat heel goed samen met de geroosterde groenten en limoendip.

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 2 zoete aardappels
- 1 zakje paprikapoeder
- 1 onbehandelde limoen
- 25g panko ¹
- 1 zakje kokosrasp
- 2 heekfilets ⁴
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 3el mayonaise ³
- 2el bloem ¹
- 1el melk ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 867kcal, vet 48.1g, koolhydraten 68.3g, eiwit 34.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil of schrob de **wortels**. Snijd de **wortels** en de **zoete aardappels incl. schil** in frietjes van ca. 1cm breed. Meng de **wortel** en **aardappel** met 2el olijfolie, het **paprikapoeder** naar wens en een snuf peper en zout. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



4. Vis paneren

Meng in een 2e bord 2el bloem met een snuf peper en zout. Roer in een 3e bord een ei en 1el melk door elkaar. Haal de **vis** door de bloem, dan door het ei-melkmengsel en laat een beetje afdruppen. Wentel tenslotte de **vis** door het **panko-mengsel** en druk wat aan.



2. Panko roosteren

Verdeel het **panko paneermeel** over een bakplaat met bakpapier en rooster 2-3min in de oven. **Let op**, de **panko** kan snel aanbranden. Haal de **panko** uit de oven en meng in een diep bord met de **kokosrasp**.



5. Vis bakken

Schuif de **groenten** na ca. 10min baktijd naar 1 kant van de bakplaat, leg de **vis** ernaast en bak 16-18min mee.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **wortel** en **zoete aardappel** over de bakplaat met bakpapier en rooster ca. 10min in de oven. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik hier evt. een pincet voor). Wrijf in met ½tl zout en een snuf peper.



6. Komkommersalade maken

Meng de **helft van het limoensap** met 3el mayonaise. Snijd de **komkommer** in dunne plakjes en meng met de **rest van het limoensap**, de **limoenrasp** en een flinke snuf zout. Haal de **vis** en de **groenten** uit de oven en verdeel samen met de **komkommersalade** over borden. Serveer de **limoendip** erbij.