



## Heekfilet op mediterrane risoni

met sperziebonen, tomaten en amandelen



ca. 30min



2 personen

Droom jij ook van de Middellandse Zee? Probeer dan onze risoni eenpanspasta met sperziebonen, cherrytomaten en olijven. Geserveerd met fijn gekruide malse heekfilet met een vleugje citroen, en afgemaakt met een beetje verse peterselie en knapperige gerookte amandel. Dit gerecht brengt je wel heel dicht bij het paradijs!



## Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 rode chilipeper
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 zakjes Griekse kruidenmix
- 200g risoni <sup>1</sup>
- 250g cherrytomatenmix
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 gemarineerde heekfilets <sup>4</sup>
- 25g gerookte amandelen <sup>15</sup>
- 10g verse peterselie

## Wat je thuis nodig hebt

- 2½el boter <sup>7</sup>
- 1tl honing
- peper en zout
- azijn

## Kookgerei

- grote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

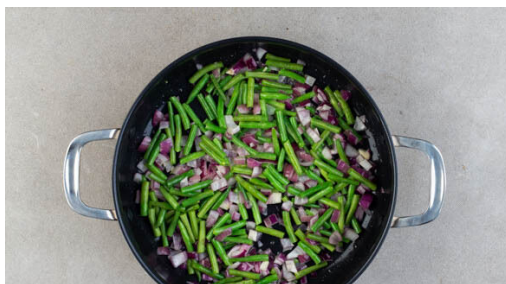
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

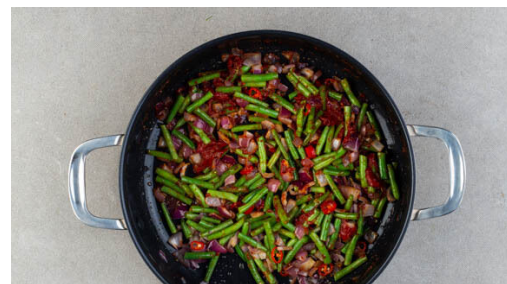
### Voedingswaarde per portie

calorieën 908kcal, vet 36.0g, koolhydraten 102.1g, eiwit 41.7g



### 1. Sperziebonen garen

Pel de **ui** en snipper grof. Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1½el boter. Voeg de **ui** en **sperziebonen** toe met een flinke snuf peper en zout en bak in 5-8min zacht.



### 2. Sperziebonen bakken

Hak de **olijven** grof. Snijd de **helft van de chilipeper (of meer naar smaak)** in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Voeg de **chilipeper**, de **tomatenpuree**, de **helft van de kruidenmix** en 1tl honing toe aan de **sperziebonen** en bak ca. 1min mee.



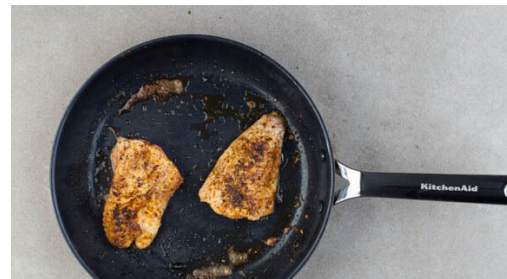
### 3. Pasta toevoegen

Blus de **groenten** af met 1el azijn en voeg de **risoni**, de **cherrytomaten** en de **olijven** toe. Schenk 500ml heet water met de **helft van het bouillonpoeder** in de pan en breng het geheel aan de kook.



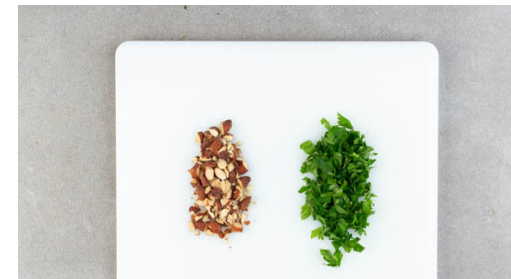
### 4. Pasta koken

Zet het vuur lager en laat de **pasta** en de **groenten** 10-15min zachtjes koken, tot de vloeistof grotendeels is opgenomen en de **pasta** beetgaar is. Roer regelmatig. Proef en breng op smaak met peper en zout.



### 5. Vis bakken

Dep de **vis** droog en verwijder evt. graten met een pincet. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el boter en bak de **vis** 3-6min aan een kant. Draai de **vis** om en bak nog 2-3min. Kruid met de **rest van de kruidenmix** en peper en zout.



### 6. Toppings voorbereiden

Hak de **gerookte amandelen** en de **peterselie incl. steeltjes** grof. Serveer de **vis** bovenop de **risoni** en bestrooi met de **amandel** en de **peterselie**.