



Gestoomde witvis met citroen

met mediterrane ovengroente en yoghurt dip



40-50min



2 personen

De heek behoort tot de kabeljauwfamilie. Het is een wat stevigere vis en daarom goed geschikt voor veel verschillende kookmethodes. Vandaag stomen we 'm in de oven, waardoor de vis lekker zacht en sappig blijft. Erbij een mediterrane groentemix van paprika, ui, courgette en knolselderij.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij ⁹
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 heekfilets ⁴
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- aluminiumfolie
- dunschiller
- keukenrasp

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

Allergenen

vis (4), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 446kcal, vet 22.2g, koolhydraten 29.2g, eiwit 31.5g



1. Knolselderij snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **knolselderij** in vieren, schil de parten, snijd ze in plakken van ca. 1cm en dan in staafjes. Snijd de **courgette** in schuine plakken.



2. Paprika snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in ca. 2cm grote blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in partjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



3. Groente roosteren

Verdeel de **knolselderij**, **courgette**, **paprika** en **ui** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster 20-25min in de oven.



4. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af, dep droog en controleer de **filets** op graten. Wrijf in met 1el olijfolie. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in parten. Leg de **vis** in een ovenschaal en besprenkel met **1el citroensap**. Bestrooi met peper, zout en **1tl citroenrasp** en verdeel de **knoflook** over de **filets**.



5. Vis garen

Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en gaar de **vis** in de laatste 7-10min mee met de **groente** in de oven. De gaartijd kan variëren afhankelijk van de dikte van de **visfilets**.



6. Dip maken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en meng met de **yoghurt**, **1tl citroenrasp**, **1el citroensap** en een snuf peper en zout. Serveer de **vis** met de **ovengroente** en de **yoghurtdip** en geef de **citroenpartjes** erbij.