DINNERLY

Low carb gemarineerde heekfilet en broccolini

met cherrytomaatjes en bloemkoolpuree

ca. 40min 2 personen

Vis, groente en puree – klinkt als een alledaags maaltje? Niet in onze versie! Je brengt gemarineerde heekfilet verder op smaak met een Noord-Afrikaanse kruidenmix. Erbij maak je een bloemkoolpuree om van te dromen, knapperige broccolini uit de oven en bonte cherrytomaatjes. Handje zeekraal erbij en verse dille om het af te maken. Wauw!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 70g verse kruidenmix: dille & zeekraal
- 1 kleine bloemkool
- 2 heekfilets [4]
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 200g broccolini
- 250g cherrytomatenmix
- 2 blokjes Italiaanse kaas [7]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el boter [7]
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- grote kookpan
- staafmixer
- keukenrasp
- bakkwast
- vergiet

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

KOOKTIP

Heb je geen tweede bakplaat? Dan kun je de cherrytomaten ook zonder bakpapier in een grote ovenschaal doen en op een ovenrek zetten.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 568kcal, vet 38.4g, koolhydraten 15.7g, eiwit 38.5g

1. Bloemkool koken

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Doe de **zeekraal** in een kom en bedek met heet water. Breng in een grote kookpan ruim gezouten water aan de kook. Snijd de **bloemkool** in hapklare **roosjes** en voeg toe aan het kokende water. Kook in 12-15min zacht en gaar.

2. Vis voorbereiden

Dep de **vis** droog met keukenpapier. Meng de **kruidenmix** met 1½el olijfolie en bestrijk de **vis** aan beide kanten met de **kruidenolie**. Leg de **vis** op 1 helft van een bakplaat met bakpapier.

3. Broccolini en vis bakken

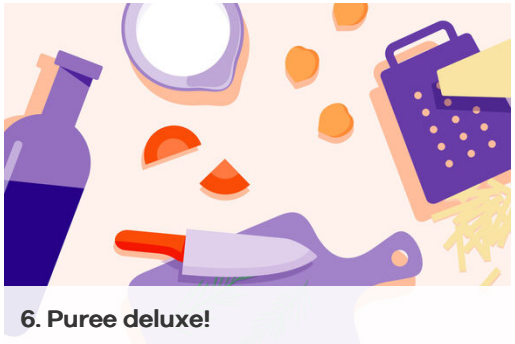
Hussel de **broccolini** om met 1el olijfolie, een flinke snuf zout en een snuf peper en verdeel over de andere helft van de bakplaat naast de vis. Bak de **vis** en **broccolini** ca. 8min in de oven, tot de **cherrytomaten** erbij komen.

4. Cherrytomaten roosteren

Hussel de **cherrytomaten** om met een ½el olijfolie, een flinke snuf zout en een snuf peper en verdeel over een tweede bakplaat met bakpapier. Schuif na ca. 8min baktijd de **tomaten** bij de **vis** en **broccolini** in de oven en bak alles nog ca. 10min. Hak de **dille incl. de zachtere steeltjes** grof en giet de **zeekraal** af in een vergiet.

5. Bloemkool pureren

Laat de **bloemkool** uitlekken in een vergiet en doe terug in de pan. Breek de **kaas** in grove stukken en voeg toe aan de pan. Pureer alles met een staafmixer. Roer er nu 1el boter doorheen en breng de **bloemkoolpuree** verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **puree** over de borden en schik de **vis**, **broccolini**, **tomaten** en **zeekraal** erbovenop. Garneer met de **dille**.



6. Puree deluxe!

Bloemkoolpuree maak je niet elke dag mee! Om hem nog verder te verfijnen kun je een beetje citroenrasp of citroensap door de puree roeren om de kaas en boter te complimenteren.