



Winterspecial low carb: Heekfilet met walnoot

op low-carb ratatouille met basilicum



20-30min



2 personen

Normaal gesproken duurt het wel even om een smakelijke ratatouille op tafel te zetten, maar chef Mirte ontwikkelde deze snelle variant, die minstens even lekker is. Het combineert mooi met de delicate smaken van de heekfilet en de topping van walnoten en verse basilicum die je erbij maakt.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote aubergine
- 1 courgette
- 15g verse kruidenmix: basilicum & tijm
- 1 teen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes
- 25g walnoten ¹⁵
- 2 gemarineerde heekfilets ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan met deksel

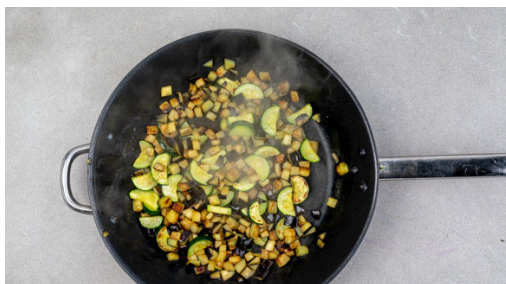
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

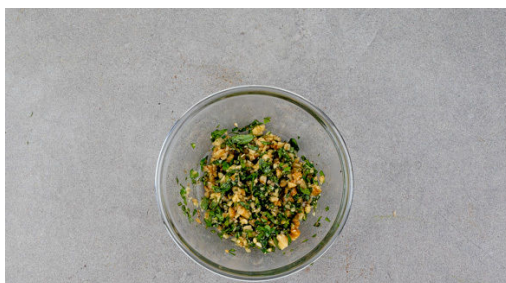
Voedingswaarde per portie

calorieën 419kcal, vet 25.1g, koolhydraten 22.8g, eiwit 28.9g



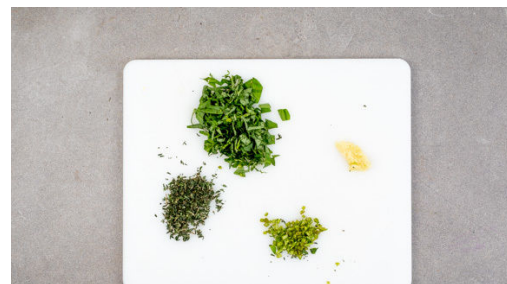
1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aubergine** in kleine blokjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1 el olijfolie. Voeg de **aubergine**, **courgette** en een snuf zout toe en bak in 3-4min goudbruin.



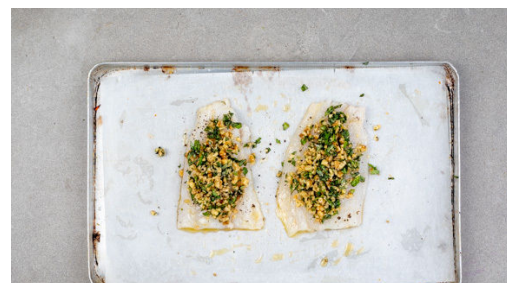
4. Topping maken

Hak de **walnoten** fijn en meng ze met ca. $\frac{2}{3}$ van de **basilicumblaadjes**, 1 el olijfolie en $\frac{1}{2}$ tl zout en een snuf peper.



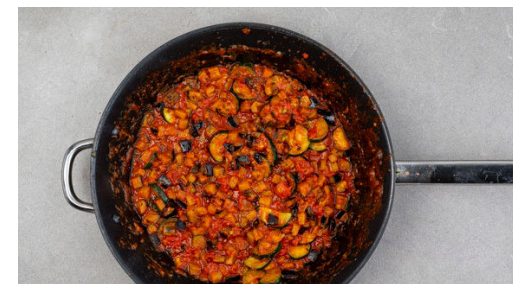
2. Kruiden snijden

Rits de **tijm** van de takjes en hak fijn. Hak de **basilicumblaadjes** en **-steeltjes** apart van elkaar fijn. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Vis bakken

Dep de **vis** droog en controleer de **filets** op graten. Leg de **vis** op een bakplaat met bakpapier. Verdeel het **notenmengsel** over de **filets** en bak 4-6min in de oven, tot de **vis** gaar is.



3. Groenten bakken

Voeg de **tijm**, **basilicumsteeltjes** en **knoflook** toe aan de pan en bak ca. 1min. Voeg de **tomatenblokjes** toe, vul het blik voor de helft met water en schenk dat ook in de pan. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur laag en leg een deksel op de pan. Laat de **ratatouille** ca. 15min zachtjes koken.



6. Serveren

Proef of je nog peper en zout aan de **ratatouille** wil toevoegen en kook de **groenten** nog 5-10min zonder deksel, tot de **sous** ongeveer voor de helft is ingekookt. Serveer de **heek** met de **ratatouille** en bestrooi met de **rest van de basilicum**.