

DINNERLY



Gemarineerde heekfilet en krieltjes met salade van venkel en appel



ca. 30min



2 personen

Wij kunnen geen genoeg krijgen van dit gerecht: de heekfilet is zo mals, de salade zo knapperig... en dan de warme, zoute aardappels en het subtiele aroma van dille erbij... het smaakt simpelweg heerlijk. En als je je ogen sluit, is het net alsof je aan zee bent.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje krieltjes
- 1 venkel
- 1 groene appel
- 1x MSC-heekfilets ¹
- 10g verse dille

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3el boter ²
- 80ml azijn
- peper en zout
- suiker

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

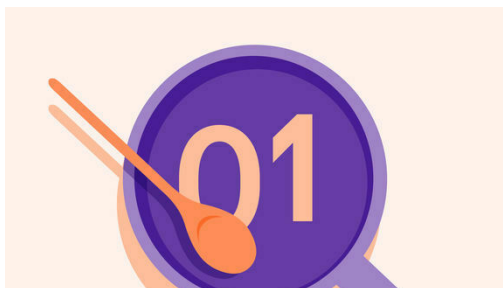
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Vis (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

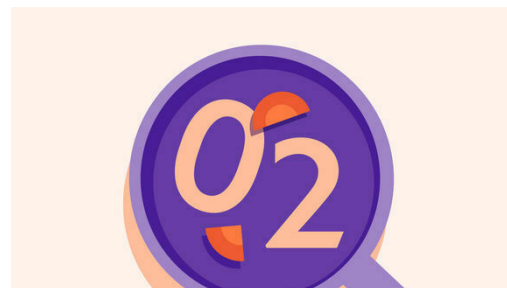
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 495kcal, vet 16.1g, koolhydraten 57.3g, eiwit 26.8g



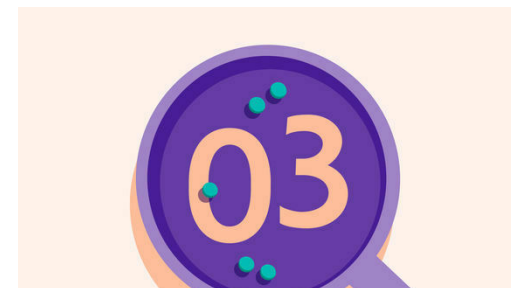
1. Aardappels koken

Doe de **aardappels mét schil** in een middelgrote kookpan. Bedek met ruim gezouten water en breng op hoog vuur aan de kook. Zet het vuur dan laag en laat afgedekt 10-12min koken, tot de **aardappels** gaar zijn. Giet af in een vergiet en doe ze terug in de pan. Voeg 1el boter toe en zet de pan afgedekt opzij.



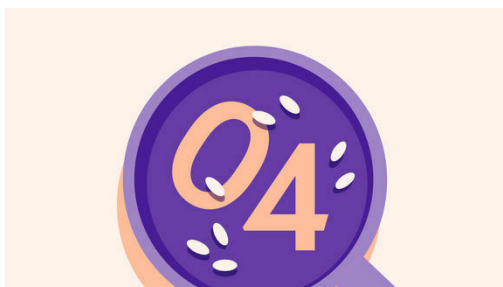
2. Venkel en appel snijden

Verwijder de harde onderkant van de **venkel** en snij in repen van ca. 1cm breed. Als er **venkelgroen** aan de knol zit kun je dit bewaren voor het garneren. Verwijder het klokhuis van de **appel** en snij in dunne plakjes.



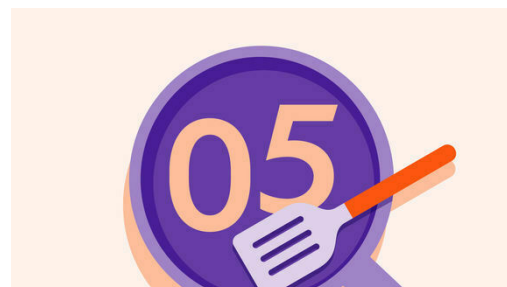
3. Salade maken

Meng 80ml witte azijn, 80ml water, 1el suiker en 1tl zout in een kleine kookpan, tot de suiker en het zout opgelost zijn. Voeg de **venkel** en de **appel** toe en breng op hoog vuur aan de kook. Neem van het vuur en zet afgedekt opzij.



4. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier, halveer en kruid flink met peper en zout. Smelt 2el boter in een middelgrote koekenpan (zie ook **stap 6**). Bak de **vis** 2-4min op middelhoog vuur. Verlaag het vuur en bak nog ca. 1min, tot de **vis** mals en gaar is. Neem van het vuur en houd tot warm tot het serveren.



5. Afmaken en serveren

Snij de **dille incl. steeltjes** grof. Meng de **aardappels** met $\frac{3}{4}$ e van de **dille** (of meer naar smaak) en $\frac{1}{2}$ tl zout. Giet de **venkelsalade** af in een vergiet en meng evt. met het **venkelgroen**. Garneer de **vis** met de **boter uit de pan** en de **rest van de dille**. Serveer de **venkelsalade** erbij.



6. Restjes opruimen

Heb je nog een halve ui of citroen over? In dit gerecht kun je ze goed gebruiken. Snij de ui fijn en bak 'm in de boter voordat je de vis toevoegt. Voeg vervolgens 1el citroensap toe aan de pan met vis en je krijgt een heerlijk frisse saus.