DINNERLY

Heekfilet met pesto-rijstpannetje

met wortel, prei en basilicum

ca. 20min 2 personen

Pasta-pesto? Nee, dat hadden we gisteren ook al... Rijst met pesto? Natuurlijk, waarom niet? Vandaag serveren we onze basmatirijst in een snelle eenpansversie. Niet alleen heel praktisch, het scheelt ook nog eens tijd en afwas. We bereiden de rijst met een pittige rode pesto met olijven, groente en basilicum en serveren kruidige heekfliet er bovenop. Smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 200g preiringen
- 10g verse basilicum
- 150g biologische basmatirijst
- 1 kuipje rode pesto met olijven
- 1x MSC-heekfilets [1]
- 1 zakje knoflook-kruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el boter [2]
- peper en zout
- azijn
- evt. olijfolie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker

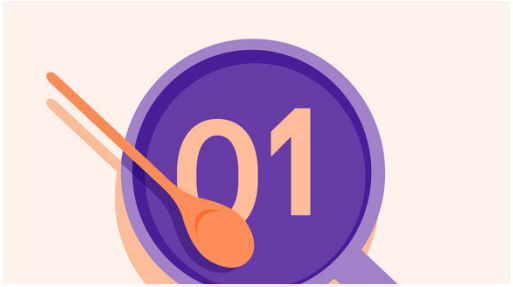
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

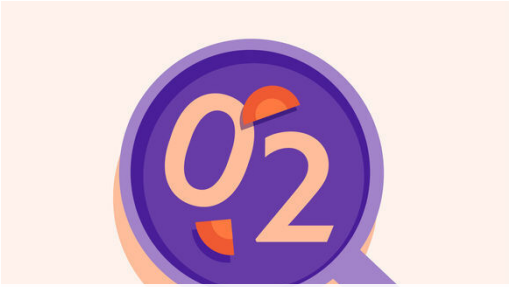
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 611kcal, vet 18.3g, koolhydraten 71.1g, eiwit 33.8g



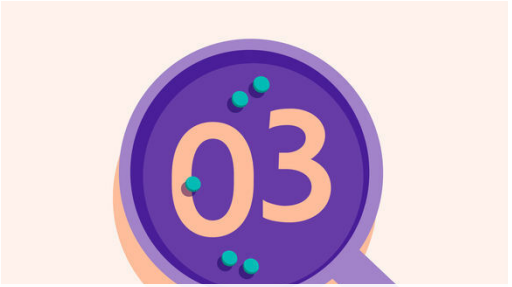
1. Groente bakken

Schrob of schil de **wortel** en snij in plakjes van ca. 0,5cm. Smelt 1el boter in een middelgrote kookpan. Bak de **wortel** en **prei** ca. 3min op middelhoog vuur. Kruid met een flinke snuf peper en zout.



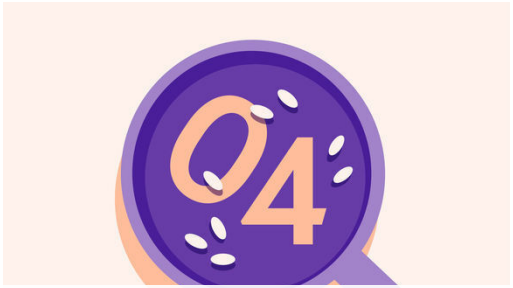
2. Rijst opzetten

Pluk enkele blaadjes van de **basilicum** en leg opzij voor de garnering, snij de **rest** grof. Blus de **groente** af met 4tl (witte) azijn. Voeg 300ml water, de **rijst**, **pesto**, **basilicum** en een flinke snuf zout toe. Roer goed door en breng aan de kook.



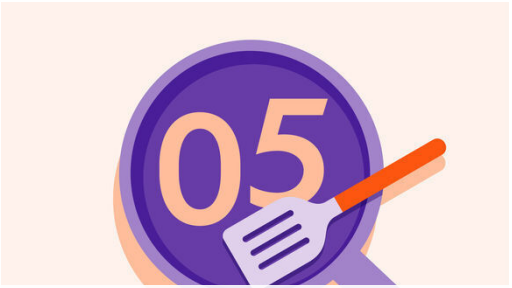
3. Vis voorbereiden

Dep de **vis** droog met wat keukenpapier en bestrooi gelijkmatig met de **kruidenmix**.



4. Vis en rijst garen

Leg zodra het water kookt de **vis** bovenop de rijst. Draai het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat het geheel 12min koken, tot de **vis** gaar is.



5. Afmaken en serveren

Neem de deksel van de pan en laat alles nog ca. 1min verder koken tot het overige vocht verdampt is. Breng het **rijstpannetje** verder op smaak met peper en zout. Schep de **pesto-rijst** op borden en schik de **vis** er boven op. Garneer met de **basilicumblaadjes** en bedruppel naar smaak met wat olijfolie.

6. Risotto vermomming

Hoewel dit rijstpannetje strikt genomen geen risotto is, kan je toch net doen alsof. Heb je nog wat harde kaas liggen, dan leent deze zich er ideaal voor om een speciale umami kick aan het gerecht toe te voegen. Voeg de (geraspte) kaas vóór de vis toe aan het pannetje en roer goed door.