

DINNERLY



Fit+ <650kcal: Heekfilet op pikante noedels

met tomaat, paprika en bosui



ca. 25min



2 personen

Wij zijn dol op de combinatie van zoet en pikant! En dus serveren we onze glasnoedels vandaag in een saus van Koreaanse chilipasta en honing. We mengen er gebakken cherrytomaten en paprika doorheen en serveren er een malse heekfilet op. We brengen het geheel verder op smaak met een Hawaïaanse kruidenmix en verse bosui. Heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 paprika
- 2 bosuien
- 2 heekfilets ⁴
- 250g cherrytomaten
- 100g glasnoedels
- 1 zakje poké-kruidentmix ¹¹
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- waterkoker
- grote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- zeef

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

KOOKTIP

Om het bereiden makkelijker te maken kun je de noedels na het koken 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar.

ALLERGENEN

gluten (1), vis (4), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

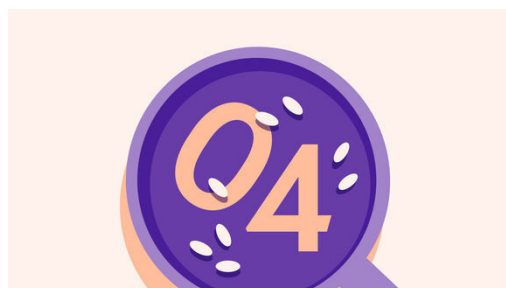
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 581kcal, vet 24.0g, koolhydraten 63.0g, eiwit 26.0g



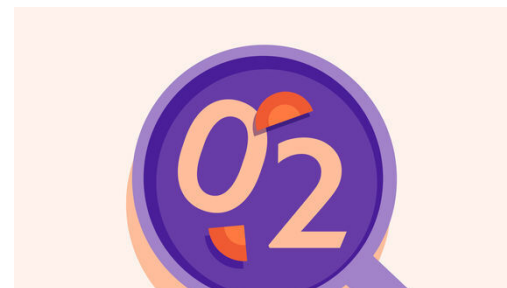
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Pel 2 tenen knoflook en snij of rasp heel fijn. Snij de **bosuien** in dunne ringen. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet).



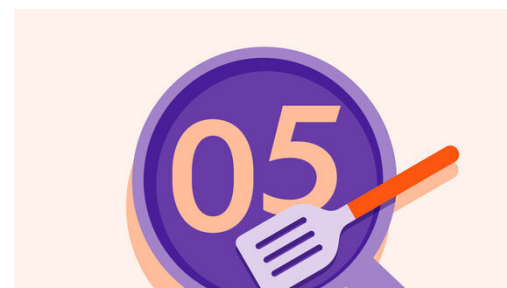
4. Noedels garen

Doe de **droge noedels** in een pan of kom. Giet heet water bij de **noedels** tot ze bedekt zijn en laat 3-5min garen. Spoel ze dan in een zeef af met koud water en laat uitlekken. Meng $\frac{3}{4}$ van de **bosui**, de **helft van de chilipasta** en de knoflook met de **groente** in de pan en bak in ca. 1min geurig.



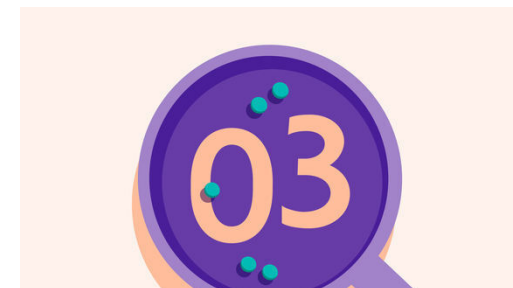
2. Groente garen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met $\frac{1}{2}$ el plantaardige olie. Bak de **paprika** en **cherrytomaten** afgedekt 5-7min, tot de **tomaten** zacht zijn en openbarsten. Breng voldoende water voor de **noedels** aan de kook in een waterkoker (of kleine kookpan).



5. Afmaken en serveren

Blus de **groente** met $\frac{1}{2}$ el azijn en roer er 3el water en 1tl honing door. Meng de **noedels** met de **groente**. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel water toe, proef en breng evt. verder op smaak met meer **chilipasta** en **honing**. Schep de **noedels** op borden, leg de **vis** erop en garneer met de **rest van de bosui** en de **rest van de kruidenmix**.



3. Vis bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **vis** op één kant in 3-5min goudbruin. Kruid met een snuf peper en zout, draai de **vis** om en bestrooi met de **helft van de kruidenmix**. Bak de **vis** in 2min gaar, neem uit de pan en zet afgedekt opzij.



6. Krokante panade

Zin in krokante vis? Dan kun je 'm snel paneren. Wentel de vis eerst door bloem, dan door een losgeklopt ei en vervolgens door een mengsel van de kruidenmix en wat paneermeel. Druk de panade een beetje aan en bak de vis in de pan goudbruin en knapperig.