



<650kcal: Heek met harissa en citroen

op kleurrijke ovengroenten



30-40min



2 personen

Harissa is een pittige specerijenmelange die oorspronkelijk uit Noord-Afrika komt. Het is een mengsel van chilipepers en diverse specerijen die veelvuldig gebruikt wordt. Wij maken er een marinade van waar we de zachte heekfilets mee bestrijken. In de oven trekken alle smaken mooi door de vis heen en geven ze ook de groenten - die je op dezelfde bakplaat roostert - extra veel smaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 rode ui
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 bosje radijsjes
- 1 wortel
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje harissapasta
- 2 heekfilets ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 578kcal, vet 25.3g, koolhydraten 55.1g, eiwit 28.3g



1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** doormidden of in kwarten. Pel de **ui** en snijd in partjes.



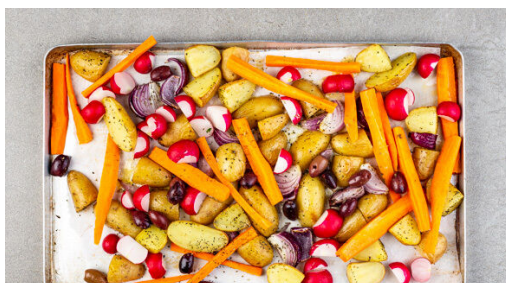
2. Aardappels roosteren

Leg de **aardappels** en **ui** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1 el olijfolie, **1tl oregano**, ½tl zout en een snuf peper. Rooster 5-10min in de oven.



3. Groenten snijden

Halveer de **radijsjes**. Schil evt. de **wortel** en snijd hem in staafjes ter grootte van frietjes.



4. Groenten meebakken

Leg de **radijsjes**, **wortel** en de **olijven** bij de **aardappels** en roer alles voorzichtig door elkaar. Verdeel 1 el boter in kleine stukjes over de **groenten**, voeg evt. nog wat **oregano** toe en rooster het geheel nog eens 8-10min. Schep halverwege goed om.



5. Vis meebakken

Rasp de **helft van de citroenschil** en meng dit met de **helft van de harissa**. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder eventuele graten met een pincet. Leg de **vis** met de huid naar onderen op de **ovengroenten**. Bestrijk met de **citroenharissa** en bak het geheel nog eens 7-10min in de oven tot de **vis** gaar is.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **citroen** in partjes. Verdeel de **vis** en **groenten** over de borden, bedrukt met wat braadsap van de bakplaat en serveer met de **citroenpartjes**.