



Low carb: Heekfilet met walnoot

op snelle 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

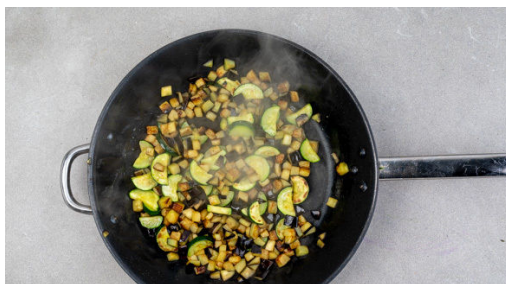
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

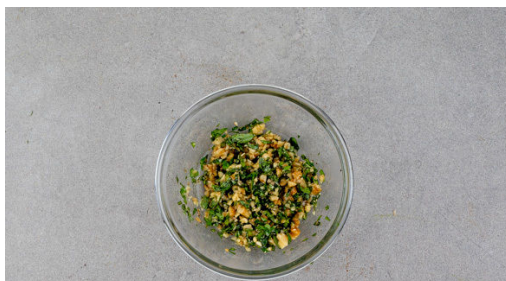
Voedingswaarde per portie

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



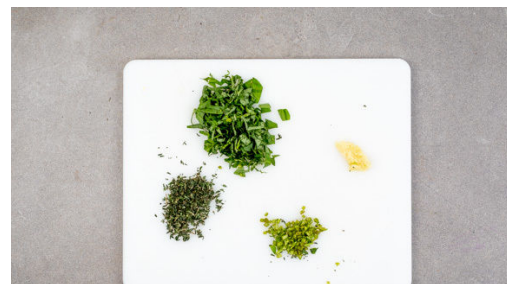
1. Groente bakken

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



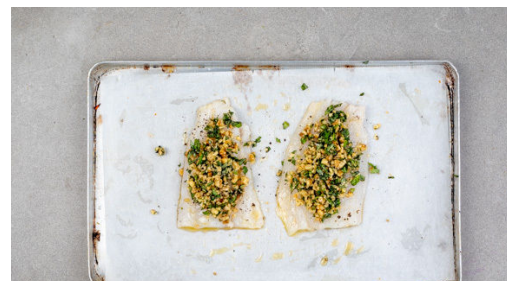
4. Topping maken

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



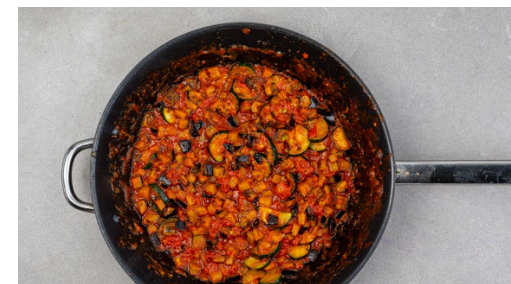
2. Kruiden snijden

Rits de **tijm** van de takjes en snijd fijn. Pluk de **basilicumblaadjes** van de steeltjes en snijd afzonderlijk fijn. Pel de **knoflook** en snijd fijn.



5. Vis bakken

Dep de **vis** droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Leg op een bakplaat met bakpapier, verdeel het **notenmengsel** erover en bak 4-6min in de oven, tot de **vis** gaar is.



3. Groente garen

Voeg de **tijm**, **basilicumsteeltjes** en **knoflook** toe aan de pan en bak ca. 1min mee. Voeg de **tomatenblokjes** toe, vul het blik voor de helft met water en schenk ook in de pan. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur dan laag en laat de **ratatouille** afgedekt ca. 15min zachtjes koken.



6. Afmaken en serveren

Proef de **ratatouille** en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Kook de **groente** nog 5-10min zonder deksel, tot de **saus** ongeveer voor de helft is ingekookt. Serveer de **vis** met de **ratatouille** en bestrooi met de **rest van de basilicum**.