MARLEY SPOON

Low carb: Gebakken heek met linzensalade

met veldsla en tijm

30-40min 2 personen

Tijm past perfect bij mediterrane gerechten. En als je denkt aan de mediterrane keuken, dan denk je al snel aan vis. Vandaag gebruik je deze fantastische smaakmaker in combinatie met sappig gebakken heekfilet. Erbij een aromatische linzensalade met verse tomaten, bosui en peterselie. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische linzen
- 2 heekfilets [4]
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & tijm
- 1 onbehandelde citroen
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- 2el bloem [1]
- ½tl mosterd [10]
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen
gluten (1), vis (4), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 508kcal, vet 26.4g, koolhydraten 32.9g, eiwit 33.6g

1. Linzen voorbereiden

Spoel de **linzen** in een zeef en doe ze met 500ml water in een middelgrote kookpan. Breng aan de kook, draai het vuur uit en laat 3-5min staan. Giet de **linzen** af en doe ze terug in de pan. Breng op smaak met peper en zout en houd afgedekt warm.

2. Vis voorbereiden

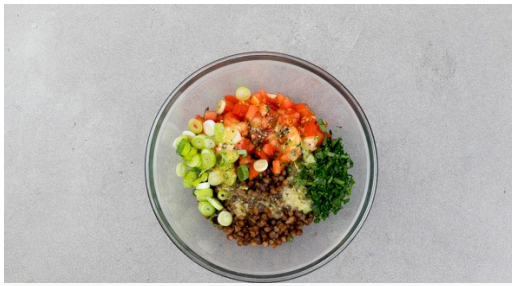
Spoel de **heekfilets** af, dep ze droog en controleer ze op graten. Bestrooi rondom met peper en zout.

3. Tomaten snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in kleine blokjes.

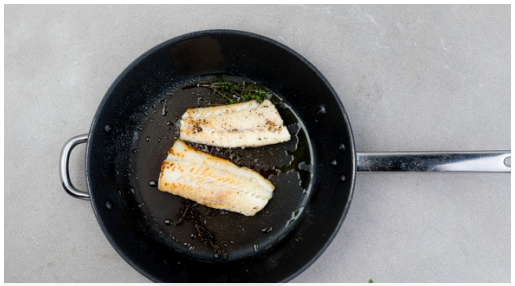
4. Dressing maken

Snijd de **bosui** in dunne ringen en hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van **1-2el citroensap**, 2el olijfolie, 2el water, **½tl mosterd**, een flinke snuf suiker en **citroenrasp naar smaak**. Breng de **dressing** verder op smaak met peper en zout.



5. Salade afmaken

Meng de **tomaat**, **bosui**, **peterselie** en **dressing** met de **warme linzen**. Proef of je nog peper, zout en **citroenrasp** wil toevoegen.



6. Vis bakken

Haal de **heekfilets** door 2el bloem. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **vis** en de **tijm** toe en bak in 2-3min per kant gaar. Meng de **veldsla** met de **linzensalade** en serveer de **vis** er bovenop.