



Heek uit de oven op bruine rijst

met gebakken aardappeltjes en courgette



20-30min



2 personen

Wij vinden dit gerecht een echte blikvanger! En ook de kleintjes zullen het heerlijk vinden. De hartige topping van peterselie, dille, citroen, kaas en panko paneermeel vormt een mooi contrast met de malse heekfilet. De wortel en courgette smoor je in romige boter en je serveert alles op een bedje van bruine rijst. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 onbehandelde citroen
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 25g panko ¹
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 2 heekfilets ⁴
- 1 wortel
- 1 courgette

Wat je thuis nodig hebt

- 2½el boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Is de vis na de aangegeven baktijd nog niet goudbruin en knapperig? Schakel dan de grillfunctie in en grill de vis nog 3-5min in het bovenste deel van de oven.

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 27.9g, koolhydraten 76.3g, eiwit 35.4g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Zet 2el boter opzij en laat op kamertemperatuur komen. Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



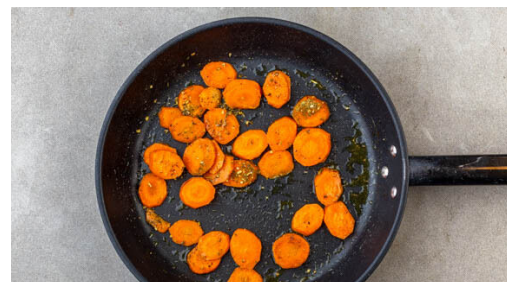
4. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne plakjes van ca. 0,5cm. Snijd de **courgette** in de lengte door vieren en snijd ook in dunne plakjes van ca. 0,5cm.



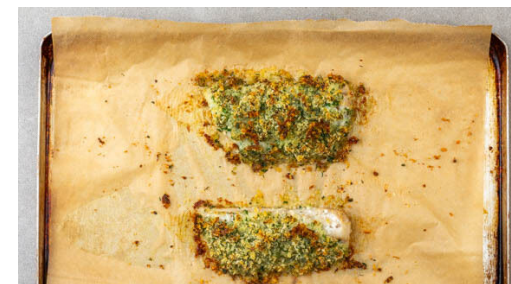
2. Topping voorbereiden

Rasp de **helft van de citroenschil** fijn en snijd de **citroen** in partjes. Rasp de **kaas** fijn. Snijd de **kruiden incl. steeltjes** fijn. Bewaar **½el kruiden** voor de garnering. Meng de **rest van de kruiden** met de **citroenrasp**, **kaas**, **panko paneermeel**, de boter op kamertemperatuur en een **snuf kruidenmix**.



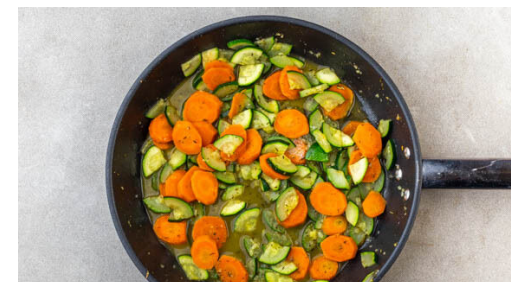
5. Wortel bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met ½el olijfolie. Roerbak de **wortel** 2-3min. Kruid met een **snuf kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout.



3. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Kruid rondom met een flinke snuf peper en zout. Leg op een bakplaat met bakpapier en verdeel de **topping** gelijkmatig over de **vis**. Bak in 15-20min goudbruin en knapperig in de oven.



6. Groente afmaken

Bedek de **wortel** voor de helft met een laagje water. Zet het vuur hoog en voeg de **courgette** toe. Roerbak de **groente** tot het meeste water verdampt is. Zet het vuur uit en roer ½el koude boter door de pan om de **groente** te binden. Schep de **rijst** op in borden en verdeel de **vis** en **groente** erbovenop. Bestrooi met de **verse kruiden** en geef de **citroenpartjes** erbij.