

DINNERLY



Heekfilet 'en papillote' op bonte groente en aardappelpuree



30-40min



2 personen

'En papillote' is een Franse bereidingswijze waarbij groente en/of vis in papier of folie gevouwen en vervolgens gebakken worden. Zo worden de ingrediënten tegelijkertijd gestoomd én gebakken, zodat ze sappig en smaakvol uit de oven komen. Wij maken vandaag een pakketje met malse heekfilet, courgette, sjalot en cherrytomaatjes, en voor erbij romige aardappelpuree. Lekker licht en toch vol smaak!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 courgette
- 1 sjalotje
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1x MSC-heelfilets ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 150ml melk ²
- 1el boter ²
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

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

ALLERGENEN

Vis (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

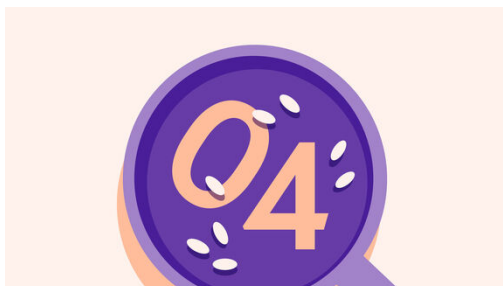
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 569kcal, vet 22.6g, koolhydraten 55.9g, eiwit 33.1g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Kook ze in 15-20min gaar.



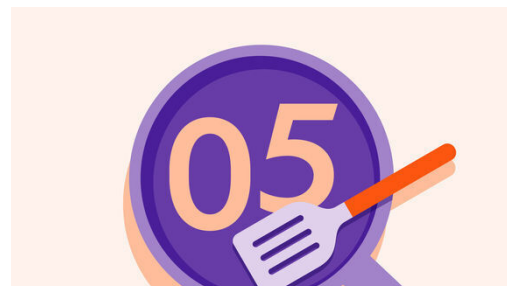
4. Aardappels stampen

Giet de **aardappels** af in een vergiet, doe ze terug in de pan en stamp met 150ml melk en 1el boter fijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.



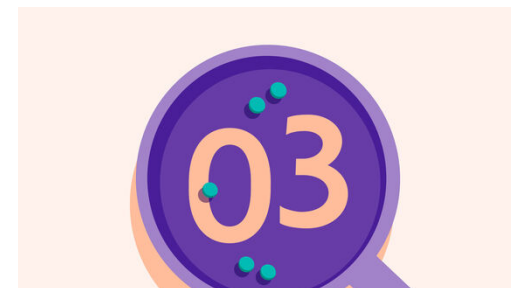
2. Groente voorbereiden

Snij de **courgette** in kleine blokjes. Pel de **sjalot** en snij in dunne ringen. Halveer de **tomaten**. Meng de **courgette**, **sjalot** en **tomaat** met de **kruidenmix**, 1tl olijfolie, ½tl zout en een snuf peper en suiker. (Zie ook **stap 6**.) Dep de **vis** droog met keukenpapier en kruid met een flinke snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Haal het **pakketje** uit de oven. **Pas op:** heet! Haal de **vis** en **groente** eruit en serveer met de **aardappelpuree**.



3. Vis en groente bakken

Leg de **vis** en **groente** op de helft van een stuk bakpapier, laat een brede rand vrij. Druppel er 1el olijfolie, 1el azijn en 2el water over en kruid met een snuf peper en zout. Vouw de andere helft van het bakpapier over de **vulling** en vouw de randen dicht. Leg het **pakketje** op een bakplaat en bak 15-17min in de oven.



6. Eetbaar cadeautje

Heb je nog andere groenten, kruiden of citrusvruchten over? Die mogen ook in de papillote! En voor een exclusievere eetervaring kun je elke portie in een eigen papillote vouwen. Serveer ze dan direct uit de oven, zodat iedereen z'n eten zelf kan uitpakken.