



Gebakken heek in Peruaanse stijl

met zoete aardappel en tijgermelkdressing



ca. 25min



2 personen

De meeste mensen kennen de Peruaanse keuken van de ceviche. Belangrijk onderdeel daarvan is de tijgermelk: het mengsel van citrussap, chili en specerijen waar de stukjes vis in garen. Vanavond eet je geen ceviche, maar je maakt wel een dressing die geïnspireerd is op tijgermelk. Met sinaasappelsap als basis en rode ui, chili en koriander voor extra veel smaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 verse maïskolf
- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 10g verse koriander
- 1 chilipeper
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 paprika
- 1 komkommer
- 1x MSC-heelfilets¹
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- schuimspaan
- citruspers

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

Allergenen

Vis (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 465kcal, vet 19.1g, koolhydraten 46.8g, eiwit 27.9g



1. Maïs voorbereiden

Breng voldoende gezouten water voor de **maïskolf** en **zoete aardappel** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pel de bladeren van de **kolf**, verwijder de haren en doe de **kolf** in de kookpan (het water hoeft nog niet te koken). Gaar de **maïs** in 18-20min.



2. Groente garen

Schil en snijd de **zoete aardappel** in ca. 2cm grote blokjes. Voeg ze toe zodra het water kookt en kook 6-7min mee met de **maïskolf** op middelhoog vuur. Schep de **zoete aardappel** uit het water met een schuimspaan en zet opzij op een bord.



3. Tijgermelkdressing maken

Halveer de **ui**, pel **1 helft** en snijd in dunne reepjes. Je hebt de **andere helft** niet nodig voor dit recept. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn. Snijd de **helft van de chilipeper** fijn. Pers de **sinaasappel** uit en meng het **sap** met de **ui**, **chilipeper** en **koriandersteeltjes** en breng de **tijgermelkdressing** op smaak met een snuf zout en suiker.



4. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Snijd de **komkommer** in dunne schijfjes. Spoel de **heek** af met koud water, dep droog en controleer de **vis** op graten.



5. Vis en paprika garen

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Leg de **heek** met de huidkant naar beneden in de pan en bak ca. 3min. Bestrooi met een snuf zout en **1tl kruidenmix**. Keer om en bak nog ca. 3min, tot de **vis** helemaal gaar is. Schep uit de pan en voeg de **paprika** toe. Bak ca. 2min en bestrooi dan met een snuf zout.



6. Maïs snijden

Snijd de **maïs** met een scherp mes van de kolf. Proef of je nog peper en zout aan de **dressing** wil toevoegen. Verdeel de **groente** over de borden, schenk de **tijgermelkdressing** erover en leg de **heek** erop. Bestrooi met de **korianderblaadjes**.