



Gebakken heek met harissa

met linzen, spinazie en courgette



20-30min



2 personen

Heek heeft een heerlijk milde smaak die zich goed leent voor kruidige experimenten. Vandaag breng je hem op smaak met harissapasta voordat hij de oven in gaat. Erbij maak je een fijne mix van linzen, courgette en babypinazie. Een handjevol dille en citroenrasp erbij en klaar is Kees! O, en dan hebben we het nog niet eens gehad over de zelfgemaakte aioli die je erbij serveert. Dat wordt smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische linzen
- 1x MSC-heelfilets ²
- 1 zakje harissapasta
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 10g verse dille
- 100g babyspinazie
- 1 onbehandelde citroen

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- bakkwast
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 481kcal, vet 25.2g, koolhydraten 29.3g, eiwit 34.0g



1. Linzen afspoelen

Verwarm de oven voor met de grillfunctie of boven- en onderwarmte op 230°C. Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken.



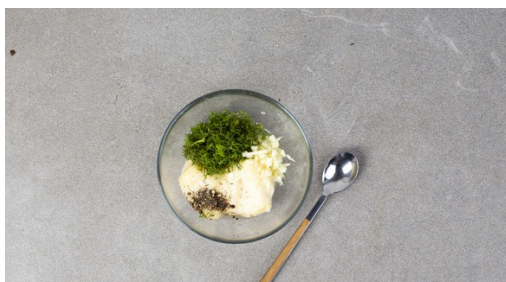
2. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Leg de **vis** op een bakplaat met bakpapier. Bestrijk de **vis** met de **helft van de harissapasta**, kruid met wat zout en zet opzij.



3. Groente voorbereiden

Snijd de **courgette** in plakken van 0,5-1 cm. Pel de **knoflook** en hak fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Hak de **spinazie** grof. **Tip:** je kunt de **spinazie** ook heel laten als je dat prettiger vindt. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit.



4. Aioli maken

Meng 2el mayonaise met de **knoflook**, **1-2tl citroensap** en **ca. 1/3 van de dille**. Breng de **aioli** op smaak met peper, zout en evt. **meer citroensap**.



5. Courgette bakken

Schuif de **vis** in de oven en rooster 5-6min tot de **filets** in het midden gaar zijn. Wentel de **vis** halverwege de baktijd om. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgetteschijfjes** 2-3min tot ze licht gebruind zijn.



6. Groente op smaak brengen

Voeg de **linzen** toe aan de pan en bak 2-3min mee. Neem de pan van het vuur en roer de **spinazie**, de **rest van de dille** en **1-2tl citroensap (of meer naar smaak)** erdoorheen. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Leg de **vis** op het **linzen-groentemengsel** en garneer met de **citroenrasp**.