



Heekfilet met sinaasappelvinaigrette

op bonte groenten met linzen en broccoli



30-40min



2 personen

Wat maakt iets verfijnds en origineels nóg beter? Als het makkelijk te maken is! En dit keer doen we direct boter bij de vis: is het mogelijk om malse heekfilets met frisse sinaasappel te bakken en te serveren met kleurrijke en smakelijke groente, én niet uitgeput te raken van het bereiden? Jazeker, dat is heel goed mogelijk. Aan de slag!

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 wortel
- 1 zakje groene olijven
- 1 sinaasappel
- 2 heekfilets ⁴
- 1 blik groene linzen
- 1 teen knoflook
- 5g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citroenpers
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 588kcal, vet 29.6g, koolhydraten 38.5g, eiwit 36.5g



1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd deze in de lengte doormidden en snijd in stukjes van ca. 1cm breed. Meng de **groenten** met 2el olijfolie en 1/2tl zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak ca. 15min in de oven.



4. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **linzen** in een zeef af met koud water en laat uitlekken. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze fijn.



2. Vinaigrette maken

Snijd de **olijven** in dunne ringen. Rasp ca. **1/2tl sinaasappelschil**. Halveer de **sinaasappel**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere** in dunne schijven – verwijder de pitjes. Maak een **vinaigrette** van **1el sap**, de **rasp**, 1-2tl honing, 1/2tl mosterd, 2el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper en zout. Roer de **olijven** erdoor.



5. Linzen toevoegen

Voeg als er nog 6min baktijd zijn de **linzen** en **knoflook** toe aan de **groenten** in de oven. Meng goed en bak verder tot de **vis** gaar is.



3. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en controleer de **filets** op graten (gebruik hier evt. een pincet voor). Wrijf de **vis** in met 1tl olijfolie en 1/2tl zout. Schuif de **groenten** als ze 15min gebakken hebben naar de zijkanten van de bakplaat. Leg de **sinaasappelschijven** op de vrijgekomen ruimte en leg daar de **vis** bovenop. Bak het geheel 8-10min.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **vis**, **groenten** en **schijven** **sinaasappel** over de borden. Bedruppel met de **vinaigrette** en strooi de **gesneden munt** erover.