



Heekfilet op bonenstoof

met gebakken prei en krokante chorizo



40-50min



2 personen

Het is weer tijd voor de mediterrane keuken! Vandaag op het menu: zachte heekfilet op een stevige bonenstoof. De combinatie van bleekselderij en wortel maken de basis van deze stoof lekker kleurrijk. En erbij serveer je malse in de oven gebakken prei, knapperig kruiden-knoflook stokbrood en pittige chorizo. Gewoonweg heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ¹
- 1 sjalotje
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & tijm
- 1 onbehandelde citroen
- 100g chorizoblokjes ⁴
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 blik biologische boterbouillon
- 1 baguette ³
- 1x MSC-heekfilets ²

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁴
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- aluminiumfolie
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

Selderij (1), Vis (2), Gluten (3), Melk (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

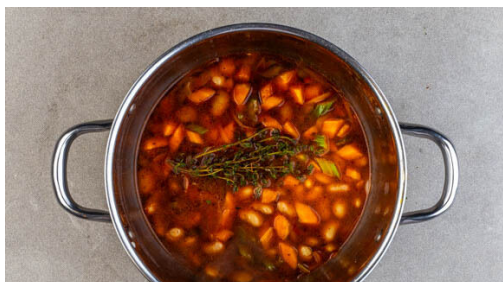
Voedingswaarde per portie

calorieën 999kcal, vet 53.0g, koolhydraten 71.2g, eiwit 51.9g



1. Prei bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Laat 1el boter op kamertemperatuur komen. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in stukken van ca. 10cm. Leg ze in een ovenschaal en bestrooi met een snuf **bouillonpoeder** en ½tl peper en zout. Besprenkel met 1el olijfolie. Dek af met aluminiumfolie en bak ca. 30min in de oven, tot de **prei** zacht is.



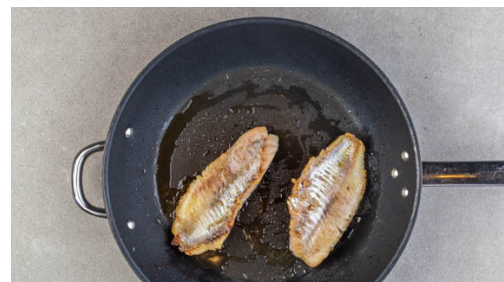
4. Stoof koken

Spoel de **bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Roer 1el azijn, een flinke snuf zout en een snufje peper door de **groentepan**. Voeg 300ml water, de **helft van de rest van het bouillonpoeder** en de **bonen** toe. Breng aan de kook, zet dan het vuur lager en laat de **bonenstoof** 15-20min zachtjes koken. Bak het **broodje** in 4-5min knapperig in de oven.



2. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** evt., snijd in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en schuin in dunne plakjes. Halveer en pel de **sjalot** en snijd in fijne reepjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



5. Vis bakken

Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder evt. aanwezige graten. Kruid beide kanten met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **vis** op de huidzijde ca. 3min. Draai de **vis** om en voeg 1el boter en ½el **citroensap** toe. Bak de **vis** in nog 2-3min gaar en schep hierbij met een lepel de **braadsappen** over de **vis**.



3. Stoof opzetten

Bak de **chorizo** in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur in 2-4min licht krokant, voeg evt. 1tl olie toe. Schep uit de pan en zet afgedekt opzij. Voeg de **wortel**, de **bleekselderij**, de **sjalot** en de **tijm** met 1el olijfolie toe aan de pan en bak 3-5min, tot de **sjalot** glazig is. Meng de boter uit stap 1 met de **kruidenmix**.



6. Baguette afmaken

Snijdt het **broodje** open en bestrijk met de **kruiden-knoflookboter**. Verdeel de **stoof** over borden en top met de **vis** en de **prei**. Bedruppel naar wens met de **citroenboter** uit de pan. Bestrooi met de **chorizo**, de **peterselie** en de **citroenrasp**. Geef het **kruiden-knoflookbrood** erbij.