



# HEEKFILET MET GEBAKKEN VENKEL EN WORTEL



4 PERS. 90 MIN OVEN

## INGREDIËNTEN

- 500 gram gekookte aardappelen
- 4 gemarineerde heekfilets
- 1 venkel
- 600 gram wortelen
- 2 teentjes knoflook
- 1 sjalot
- 2 eetlepels vloeibare bakmargarine
- 2 eetlepels olijfolie
- 100 ml water
- 1 plantje platte peterselie
- Peper (en zout)

## STAP 1

Snijd de venkel in 2 en verwijder de harde kern. Snijd de venkel vervolgens in dunne reepjes. Hou het groen apart voor de afwerking.

## STAP 2

Schil de wortelen en snijd in dunne reepjes.

## STAP 3

Smelt de helft van de vloeibare bakmargarine in een pan en roerbak de aardappelblokjes, de venkel en de wortel 5 minuten.

## STAP 4

Overgiet met 100 ml water en laat afgedekt nog 10 minuten garen. Kruid met peper (en zout).

## STAP 5

Doe intussen de knoflook, peterselie en de sjalot in een maatbeker. Voeg de olijfolie en 1 eetlepel water toe en mix fijn.

## STAP 6

Meng onder de groenten en bak nog 2 minuten.

## STAP 7

Smelt de rest van de vloeibare bakmargarine in een pan en bak de heekfilets 2-3 minuten aan elke kant goudbruin.

**Klaar en smullen maar!**

### VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	401 kcal
Vetten	12,1 gram
Koolhydraten	32,5 gram
Koolhydratenporties	2,6
Eiwitten	37,7 gram