



# KROKANTE HEEKFILET MET BROCCOLI

met aardappelen en dille-mayonaise



Kruimige aardappelen



Broccoli ✨



Amandelschaafsel



Verse dille ✨



Sjalot



Gepaneerde heekfilet ✨



Mayonaise ✨

 Totaal: 20 min.

 Quick & Easy

 Gemakkelijk

 Eet binnen 3 dagen

Een AVG'tje, maar dan anders: in dit recept staat de V namelijk voor vis, in plaats van vlees. Heekfilet is een witvis met een zachte, milde smaak. Je geeft hem een krokant jasje doordat je de vis paneert in cornflakes. Zo krijg je een luxe, zelfgemaakte uitvoering van de visstick. Laat je ons weten of het recept bij jullie in de smaak viel?

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** 2x pan met deksel en koekenpan.  
Laten we beginnen met het koken van de **knapperige heekfilet met broccoli**



## 1 KOKEN

- Breng in 2 pannen met deksel ruim water met een snuf zout aan de kook.
- Was de **aardappelen** en snijd in vieren. Snijd grotere **aardappels** in zessen. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes.
- Voeg de **aardappelen** toe aan een van de pannen en kook, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af.



## 3 GEPANEERDE HEEK BAKKEN

- Kook de **broccoli** 4 – 6 minuten in de andere pan met deksel ★. Giet af en laat uitstomen zonder deksel.
- Verhit ½ el roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **gepaneerde heekfilet** 2 minuten per kant. Verlaag het vuur en bak nog 3 – 5 minuten ★★.
- Meng de helft van de **dille** met de **mayonaise**.
- Meng de **broccoli** met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.



## 2 SMAAKMAKERS SNIJDEN

- Verhit een koekenpan, zonder bakvet, op hoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** tot het begint te kleuren. Haal uit de pan en bewaar apart.
- Snijd de **dille** fijn.
- Snipper de **sjalot**.



## 4 SERVEREN

- Roer ½ el roomboter per persoon door de **aardappelen** en meng met de **sjalot** en overige **dille**. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de **aardappelen** over de borden, leg de **broccoli** ernaast en garneer met het **amandelschaafsel**. Schep de **heekfilet** ernaast en serveer met de dillemayonaise.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kruimige aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Amandelschaafsel (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Verse dille (g) *	5	10	15	20	25	30
Sjalot (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gepaneerde heekfilet (st) 1) 4) *	1	2	3	4	5	6
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3353 / 802	519 / 124
Vetten (g)	41	6
Waarvan verzadigd (g)	11,0	1,7
Koolhydraten (g)	71	11
Waarvan suikers (g)	5,3	0,8
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	31	5
Zout (g)	0,7	0,1

### ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 4) Vis 8) Noten 10) Mosterd  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 25) Sesam

★ **TIP:** Houd je van geroosterde broccoli? Snijd de broccoli dan in kleine roosjes, meng met olijfolie en bak ongeveer 15 minuten in de oven, tot de topjes beginnen te kleuren.

★★ **TIP:** Houd je niet van rauwe sjalot? Bak hem dan mee met de vis, in plaats van hem toe te voegen in stap 4.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

