



Gepaneerde heekfilet met bloemkool en kerriesaus met pitten-rijst

QUICK & EASY 20 min. • Eet binnen 3 dagen



QUICK & EASY



Bloemkool



Pandanrijst



Kerrievoer



Melk



Rozijnen-pittenmix



Gepaneerde heekfilet

Voorraadkast items

Bloem, roomboter, groentebouillonblokjes en peper en zout

Begin goed

x

Benodigheden

Pan met deksel, Steelpan

1–6 Personen-ingredienten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bloemkool* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	505
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Melk* (ml) 7)	165	330	495	660	825	990
Rozijnen-pittenmix (g) 19) 22) 25)	20	30	45	60	75	90
Gepaneerde heekfilet* (st) 1) 4)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Bloem (el)	1	2	3	4	5	6
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout				naar smaak		

* in de koelkast bewaren

Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3387 / 810	549 / 131
Vetten (g)	22	4
Waarvan verzadigd (g)	10,7	1,7
Koolhydraten (g)	114	18
Waarvan suikers (g)	19,0	3,1
Vezels (g)	37	6
Eiwit (g)	7	1
Zout (g)	2,2	0,4

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen **4)** Vis **7)** Melk/Lactose **9)** Selderij **10)** Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's **22)** Noten **25)** Sesamzaad



1. Rijst en bloemkool koken

- Breng ruim water aan de kook in twee pannen met deksel voor de **rijst** en de **bloemkool**.
- Snijd de **bloem** van de **bloemkool** in roosjes en de steel in blokjes.
- Kook de **rijst** in 12 – 15 minuten gaar en giet daarna af.
- Kook de **bloemkool** in 8 – 10 minuten gaar en giet daarna af.



2. Saus maken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een steelpan op middelhoog vuur, voeg de **bloem** en het kerriepoeder toe en roer goed met een garde. Voeg vervolgens de melk en ¼ bouillonblokjes per persoon toe en roer goed.
- Laat de **sous** in 8 – 10 minuten zachtjes inkoken op laag vuur. Roer regelmatig door.
- Breng op smaak met peper en zout.



3. Vis bakken

- Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan.
- Bak de gepaneerde **heekfilet** 3 – 5 minuten per kant, of tot hij goudbruin wordt.



4. Serveren

- Meng de **rozijnen-pittenmix** door de **rijst**. Breng op smaak met peper en zout en verdeel daarna over de borden.
- Verdeel de **bloemkool** over de **rijst** en giet de **kerriesaus** erover.
- Serveer de **heekfilet** erbij.

Contact

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