

HEEK PAKKETJES MET GROENTE



Vorbereiding : 30 min - **Rusttijd :** -- **Koken :** 25 min - **Materiaal :** Keukentouw, bakpapier

Ingrediënten : 6 personen

- 2 Courgettes - 3 Meiraapjes - 4 Heekfilets - 3 Worteltjes - 1 Citroen - 2 Rode paprika - Olijfolie, zout en peper - 100 Witte wijn - 4 Takjes dille

1. Schil de courgettes, wortels en meiraapjes.
2. Rasp de courgettes, worteltjes en meiraapjes afzonderlijk in de midi-kom met de julienneschijf of met de raspschijf van 4 mm. Leg de groenten horizontaal in de grote vulopening.
3. Vervang de raspschijf door de plakjesschijf van 2 mm. Snijd de paprika en de citroen.
4. Bak de groenten 5 minuten in een. Koekenpan in een scheutje olijfolie op middelhoog vuur. Breng op smaak met zout en peper.
5. Leg de groenten op een aantal vellen bakpapier. Leg de vis er boven op. Giet er een beetje witte wijn over. Beleg met dille en een schijfje citroen.
6. Breng de vis op smaak met zout en peper.
7. Vouw de pakketjes dicht en bind ze vast met keukentouw.
8. Bak de pakketjes 20 à 25 minuten. in de op 180 °C voorverwarmde oven. Pas de baktijd aan afhankelijk van de dikte van de filets en de hoeveelheid groente.
9. Open de pakketjes vlak voor het opdienen.

Tip van de chef :

U kunt dit recept ook bereiden met zalm, baars of andere vis.

Compact 3200 XL ■

4200 XL ■

5200 XL ■

5200 XL Premium ■