



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 46  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Heekfilet uit de oven met sperziebonen en aardappelen

Een vispakketje met citroen en verse tijm

Vis stomen in een vispakketje is een van de favoriete bereidingswijzen van Thomas. Het is een gezonde manier om vis te bereiden én gemakkelijk om te maken. Wil je nog sneller klaar zijn? Kook dan de aardappelen 10 minuten voor. Je hoeft de aardappelen dan nog maar 10 minuten te bakken.



30-35 min



gemakkelijk



kindvriendelijk



glutenvrij



lactosevrij



Verse tijm



Roseval aardappel



Sperziebonen



Knoflookteen



Citroen



Mini-romatomen



Heekfilet

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse tijm (takjes)	2	4	6	8	10	12
Roseval aardappel (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Sperziebonen (g)	150	300	450	600	750	900
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Citroen	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-romatomen (g)	75	150	225	300	375	450
Heekfilet 4)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1½	3	4½	5	7½	9
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

4) Vis

### Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, aluminiumfolie

**Voedingswaarden** 560 kcal | 29 g eiwit | 68 g koolhydraten | 17 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 12 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de sperziebonen. Ris de blaadjes van de takjes tijm en snijd of hak fijn.



**2** Was de aardappelen (roseval) grondig en snijd in parten. Verhit ⅔ van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de aardappelen, afgedekt, 25 – 30 minuten op middelhoog vuur. Schep tussendoor om en breng op smaak met de helft van de tijm, peper en zout. Haal na 20 minuten de deksel van de pan.



**3** Verwijder ondertussen de topjes van de sperziebonen. Kook de sperziebonen 5 - 7 minuten in de pan met deksel. Giet af, spoel af met koud water en laat uitlekken.

**4** Snijd de knoflook in dunne plakken. Snijd de citroen doormidden, snijd de helft van de citroen in schijven en pers de andere helft uit. Snijd de mini-romatomen doormidden.



**5** Verdeel de sperziebonen over 1 vel aluminiumfolie per persoon. Leg daar bovenop de heekfilet, de knoflook, de romatomen, 2 schijfjes citroen per persoon en de overige tijm. Besprenkel met de overige olijfolie, 1 tl citroensap per persoon, 2 el water per persoon, peper en zout. Vouw de vispakketjes goed dicht (zie tip) en bak 15 – 20 minuten in de oven.

**6** Verdeel de aardappelen over de borden en serveer met het vispakketje.

**Tip!** Het is belangrijk dat je het vispakketje goed sluit, zodat de vis en groenten in het vocht gaar stomen. Op ons blog laten we stap voor stap zien hoe je het beste een vispakketje kunt maken!