



## KAAPSE HEEK MET TOMATEN EN BASILICUM



### **Ingrediënten (voor 4 personen):**

- 4 Kaapse Heekfilets van 150 g
- 200 g diepvriesdoperwten
- 200 g [maïskorreltjes](#)
- 400 g zoete aardappelen
- 300 g krieltjes
- verse basilicumblaadjes
- 400 g snoeptomaten
- 1 dikke ui
- provencaalse kruiden
- viskruiden
- 2 el gezonde margarine



### Bereidingswijze:

- Kruid de Kaapse Heekfilets met viskruiden.
- Doe een beetje gezonde margarine in een pan en bak hierin de visfilets gaar.
- Kook de doperwten gaar evenals de maïs en meng onder mekaar.
- Schil de zoete aardappelen en snij in blokjes.
- Was en kuis de krieltjes en kruid met provencaalse kruiden.
- Bak de krieltjes samen met de zoete aardappelblokjes gaar.
- Meng de erwten, maïs, krieltjes en zoete aardappelblokjes onder mekaar en dien op samen met de vis.
- Pel de ui en snij deze fijn.
- Doe een eetlepel margarine in een diepe pan en stoof hier in de ui aan.
- Was de snoeptomaten, snij ze middendoor en bak deze kort gaar samen met de ajuin.
- Breng op smaak met provencaalse kruiden en verse basilicumblaadjes.
- Breng dit tomaten-basilicum-ui mengsel aan op de vis en dien het geheel op.
- Laat het smaken!