

# Lengfilet met hazelnootjes

Leng is een Middellandse zeevis met een harde textuur, ideaal om te bakken.

Opgelet, bij te lang bakken of koken wordt deze taai en hard. Leng filet komt NIET voor op de rode lijst van de IUCN en Greenpeace.

## Ingrediënten:

- 450 gr. lengfilet
- 100 gr. bio hazelnoten
- Bio mierikswortelmosterd
- Bio boter
- Bio peper
- Bio citroensap

## Bereidingswijze:

- De lengfilet wassen en grondig droog maken.
- Kruiden met peper van de molen en vervolgens bestrijken met de mierikswortelmosterd.
- De hazelnootjes fijn malen en de visfilet hiermee paneren.
- Kort aanbakken op een laag vuurtje in boter zodat de vis lichtjes smeug blijft binnenin.
- Dien op met wat gesmolten boter met citroensap en verse peper.



# Bananentaartjes met amandel

## Ingrediënten:

- 2 Bio bananen
- 1 bio citroen
- Bio kruimeldeeg
- Bio amandelpasta
- Enkele bio gepelde amandelen
- Bio amandelbloesem honing

## Bereidingswijze:

- Steek met een vormpje de bodempjes uit het kruimeldeeg, bestrooi met gedroogde bonen opdat het deeg niet zou gaan zwellen, en bak af op 180 graden.
- Laat afkoelen en bestrijk met amandelpasta.
- Pel de bananen en snij in schijfjes. Wentel deze even door het citroensap om verkleuring te voorkomen en schik op de taartbodempjes.
- Laat de gepelde amandelen even kleuren in een hete pan zonder vetstof.
- Garneer deze dan op en rond de taartjes en napeer met de honing.