

HOOFDGERECHT PAASMENU

2018: ZEEBAARS MET

VENKELPUREE EN

TOMATENVINAIGRETTE

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 venkels

2 tenen knoflook

enkele takjes dille

600g zeebaarsfilets met vel

2 el olijfolie

zwarte peper en Himalayazout

Tomatenvinaigrette

1 grote sjalot

2 tomaten

½ bosje koriander

2 takjes dragon

4 el basilicumolie

een scheutje citroensap

BEREIDINGSWIJZE

Maak eerst de venkelpuree. Verwarm de oven voor op 180°C. Snij de venkels in de lengte in plakjes en kruid deze met zout. Wikkel de venkel samen met de ongepelde knoflook en dille in aluminiumfolie. Bak 1 uur

in de oven. Haal de venkel daarna uit de oven en pureer met de gepelde knoflook en dille.

Maak, terwijl de venkel in de oven zit, de tomatenvinaigrette. Pel en snipper de sjalot. Blancheer de tomaten in kokend water, verfris onder de koude kraan en verwijder de schil en pitjes. Snij het vruchtvlees in blokjes. Hak de kruiden fijn. Verhit de olijfolie in een pannetje en fruit de sjalot glazig. Haal de pan van het vuur, laat afkoelen tot lauw en voeg de tomatenblokjes, fijngehakte kruiden en het citroensap toe. Kruid met peper en zout.

Spoel de zeebaarsfilets in koud gezouten water en dep goed droog. Verhit de olijfolie in een grote braadpan op een hoog vuur. Bak de zeebaarsfilets eerst op het vel en dan op het vlees tot de vis net gaar is. Kruid met peper en zout.

Verdeel de venkelpuree over de borden, schik er de gebakken zeebaars op en lepel er de tomatenvinaigrette rond. Lekker met quinoa of couscous.

Recept van InfraLigne Herentals

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

400 Kcal

SMAKELIJK!