

ZEEBAARSFILET MET PARELGERST EN GROENTEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 zeebaarsfilets

240 g parelgerst

1 tl sambal oelek

2 tl komijnzaad

3 teentjes knoflook

2 aubergines

4 tomaten

10 takjes verse koriander

Olijfolie

Margarine

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Breng 900 ml water aan de kook.

Doe 1 el olijfolie in een wok en roerbak hierin de parelgerst, 1 tl sambal oelek en 2 tl komijnzaad gedurende 1 minuut op matig vuur.

Voeg het kokend water toe en blijf roeren. Laat het geheel, met deksel, ongeveer 25 à 30 minuten op een matig vuur koken. Blijf af en toe roeren.

Indien nodig voeg je water toe.

Snijd de koriander fijn.

Snijd de aubergine in blokjes en de tomaten in partjes. Pers de look.

Bak de aubergine en de look in een pan, gedurende ongeveer 15 minuten, met 1 el olijfolie. Voeg er de laatste 3 minuten de tomaten bij en laat verder bakken op een matig vuur. Roer af en toe om.

Doe 1 el margarine in een pan en bak de zeebaars 3 minuten op de kant van het vel, draai om en bak nog 1 minuut. Kruid met peper en zout.

Meng de groenten met de parelgerst en de helft van de koriander en breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de parelgerst over de borden en serveer met de zeebaars en werk af met de overige koriander.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

SMAKELIJK!