

VICTORIABAARS "EN PAPILLOTE" MET ZUIDERSE GROENTEN

Ingrediënten (6 personen)

- 6 stukken victoriabaars (of andere filets)
- grove mosterd
- pesto

Aardappelen (vastkokende vb nicola's) koken in de schil.
Look (4 teentjes fijn snijden)

voor de saus :

- 4 tomaten
- 2 ajuinen
- 1 venkel
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 Spaanse pepers (zaadjes verwijderen)
- kappertjes
- peterselie
- laurier - thym - paprikapoeder - verse basilicum - peterselie
- olijfolie
- witte wijn

Bereidingswijze

1. Saus

- ajuin fijnhakken
- courgette schillen en in blokjes snijden
- venkel in reepjes snijden
- aubergine in blokjes snijden
- tomaten ontvellen en in blokjes snijden
- olijfolie in een kookpot doen en hierin de ajuin glazig fruiten
- tomaten, venkel, courgette en aubergine toevoegen.
- De kruiden toevoegen : peper, zout, laurier, thym, paprikapoeder
- witte wijn toevoegen en alles laten stoven tot de groenten gaar zijn, als er te veel vocht op is, laten stoven zonder deksel
- op het einde de kappertjes, de fijngesneden verse basilicum en de fijngesneden peterselie er bij doen

2. Vis

- mosterd en een lepeltje pesto mengen
- dik mengsel op een kant van de vis strijken
- de vis inpakken (stuk per stuk) in aluminiumfolie en in een ovenschotel leggen.
- Laten gaar worden in de oven (15 à 20 min)
- Uit de oven nemen en warm houden

3. Aardappelen

- de gekookte aardappelen (met schil) in schijven van 3 mm snijden en bakken in olijfolie.
- Op het einde van de baktijd de fijngesneden lookteentjes toevoegen.

De gebakken aardappelen in het midden van een bord schikken, hierop de vis leggen en de saus eromheen lepelen.

Dit recept werd klaargemaakt en geproefd op één van de kookavonden van KWB Reet

Voor meer recepten zie

<http://www.kwbreet.be>

