

PANGASIUSFILET MET WITLOOF EN TOMATEN-OLIJFSAUS

Benodigheden(8 personen)

-8 visfilets -8 stukken witloof -
olijfolie, peper en zout -bloem
olijfboter -150 gr gezouten boter -
150 gr zwarte olijven -beetje
citroensap, peper sous -4 ajuinen -
5 teentjes knoflook -blik
tomatenblokjes 800 gr -5 dl
visbouillon (blokje) -ontpitte
olijven -2 spl kappertjes -gehakte
peterselie + basilicum -1
koffielepel gemberpasta -peper +
zout + paprika

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

Voor meer recepten zie
<http://www.kwbreet.be>



Bereidingswijze

-olijfboter : -olijven mixen met beetje citroensap en vermengen met de boter, kruiden met peper -dit mengsel in aluminiumfolie rollen en in de koelkast leggen -witloofstronken overlans in 4 snijden en stoven in olijfolie, kruiden met peper en zout

- saus :
 - olijven in dunne plakjes snijden
 - look + ajuin fijn snijden en stoven in olijfolie
 - tomatenblokjes, visbouillon en gemberpasta toevoegen en iets laten inkoken
 - olijven + kappertjes door de saus scheppen, heel even laten meekoken en saus van het vuur nemen
 - op smaak brengen met peper, zout en kruiden
 - juist voor het opdienen de gehakte peterselie + basilicum toevoegen
- visfilets kruiden met peper en zout en even door de bloem halen
- vis bakken in olijfolie

bijgerecht: noedels met reepjes gebakken rauwe ham en parmesankaas. reepjes rauwe ham bakken, juist voor het opdienen de noedels koken

opdienen : saus op een bord scheppen, hierop het witloof schikken, hierop de visfilet. schijfje olijfboter op de vis leggen, noedels er naast schikken en de noedels bestrooien met gebakken ham en parmesan