

TURKSE VISSTOOFSCHOTEL

Benodigdheden (6 personen)

- 1 middelgrote ui
- 3 Turkse lichtgroene paprika's
- 4 teentjes knoflook
- 1 of 2 bokaaltjes artisjokhart, vocht bewaren
- 4 koffiel kappertjes met het vocht
- 20 kleine groene olijven
- 1 blik tomatenstukjes
- 2 à 3 eetl citroensap
- 25 dl water
- 2 koffiel sumak
- 1 à 2 koffiel cayennepeper
- 2 koffiel gedroogde basilicum
- 2 koffiel paprikapoeder
- 2 koffiel komijn
- stukje verse gember
- 1 kg tilapiafilets (of andere vaste vis)
- olijfolie
- fijngehakte peterselie

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

Voor meer recepten zie

<http://www.kwbreet.be>



Bereidingswijze

- ui, paprika's, knoflook en gember fijn hakken
- artisjokhart in 2 of 4 snijden
- verhit de olijfolie in een kookpot en stoof de ui, paprika's, knoflook en gember
- voeg de tomaten toe en laat nog even stoven
- artisjokhart met vocht, kappertjes met vocht en olijven erbij
- citroensap en water toevoegen (hoeveelheid hangt af van de gewenste dikte)
- op smaak brengen met sumak, cayennepeper, paprikapoeder, komijn, basislicum
- laat het geheel ongeveer 15 min sudderen op een laag vuur.
- van het vuur nemen en laten trekken tot de smaken gemengd zijn
- tilapia in grote stukken snijden en laten stoven in de saus
- voor het opdienen de peterselie over de schotel strooien

*Deze visschotel kan geserveerd worden met couscous, witte rijst of een gekruide pilaf.
Wij serveren deze vandaag met gekruide aardappelen (batata harra)*