

## Duo van zalm- en kabeljauwhaasjemet gewokte groentjes – aardappeldchese en witte wijnsaus

### Ingrediënten ( 4 pers)

- 300 à 350 g kabeljauwhaasje ( geen filet )
- 300 à 350 g zalmhaasje geen filet )
- 100 g soyascheuten
- 200 g wortelen
- 200 g flageolets ( fijne groene boontjes )
- 200 g courgettes
- 1 bot witte asperges
- 50 g sjalot
- 1 potje prei of luzernerscheuten
- 1,2 kg aardappelen
- 1 ei
- 100 g roomboter
- 2 dl room 40 %
- 5 dl visfumet
- Evt. bloem indien je de vis bakt i.p.v. stomen of pocheren.

Dit recept werd klaargemaakt en geproefd op één van de kookavonden van KWB Reet Voor meer recepten zie



<http://www.kwbreet.be>

### Werkwijze:

- Wortelen reinigen en in balkjes snijden van 3 à 4 mm dikte en 5 cm lengte. Sjalot reinigen en fijn snipperen, blank stoven in boter, worteltjes toevoegen, blaadje laurier, 1 klontje suiker en kruiden pezo (peper en zout). Voor  $\frac{3}{4}$  onder water zetten en beetgaar koken (zeker niet te gaar)
- Flageolets toppen, wassen en in 2 breken, in kokend gezouten water beetgaar koken en direct verfrissen onder koud water
- Courgettes wassen en zoals de wortelen in balkjes snijden
- Asperges schillen, uiteinde afbreken en van het uiteinde naar de kop toe in schuine schijfjes snijden van 2 mm dikte. OPLETTEN de kop heel laten = 5 à 6 cm. De koppel in licht gezouten water ong 5 min. Koken (beetgaar)
- Aardappelen schillen, pitten, wassen, in gelijke delen snijden en gaarkoken in gezouten water. Afgieten en terug goed drogen op het vuur. Door passe-vite draaien en mengen met boter en

eidooier, pezo (peper, zout en nootmuskaat). Zo warm mogelijk spuiten in de gewenste vorm.

- Intussen de room inkoken met de visfumet tot de gewenste dikte, evt. lichtjes bijbinden met blanke roux of beurre-manié, afsmaken
- Vis wassen, drogen en in porties snijden. Indien je over een stoomoven beschikt is dit het meest gezonde en het lekkerste. Het plaatje lichtjes boteren, vis erop schikken ( met de kant waar het vel was op het plaatje) kruiden met pezo en stomen op 85°C gedurende 10 min. Indien je de vis wil pochieren, dan pan inboteren, beetje zeer fijn versnipperde sjalot erin strooien, de vis erin schikken ( met de kant waar het vel was in de pan ) kruiden en juist onderzetten met visfumet. Beboterd papier of alu-folie erop en gaarpochieren. Indien je de vis bakt, dan de vis kruiden en lichtjes door de bloem wentelen, hazelnootboter, hierin de vis bakken maar nu eerst de velkant naar boven, daar de vis na een tijdje moet omgedraaid worden om de tweede zijde mooi te bakken. Nu ligt dit stuk dus ook met de velkant naar onder en ligt zo klaar om op bord te leggen. Tijdens het bakken regelmatig is met de eigen bakboter overgieten.
- Tijdens het steamen, pochieren of bakken de gespoten aardappelen kleuren in de oven. De groentjes wokken: boter smelten, courgettes toevoegen en even wokken (zwenken ), asperges en soyascheuten toevoegen en verder wokken, flageolets en worteltjes ( uiteraard afgegoten) toevoegen en alles al zwenkend opwarmen. Afsmaken. Aspergepuntjes niet vergeten op te warmen.
- Dresseren: - onderaan op bord een bedje van gewokte groentjes
  - hierop de 2 visjes
  - een kransje saus errond en de aardappelen bovenaan
  - afgarneren met de scheuten