



KABELJAUW MET DRIE GROENTEN

Ingrediënten voor 10 personen:

- Groenten: 250 g wortelen, 250 g prei, 500 g courgettes
- 10 stukken kabeljauwfilets
- Mosterd (met zaadjes)
- Zout
- Peper
- 150 g paneermeel
- 10 el olijfolie
- 8 el gesnipperde basilicum
- Saus: 3 sjalotten, 3 dl witte wijn, 3 dl visbouillon, 2,5 dl vetarme room, peper, zout, eventueel bindmiddel
- aardappelpuree: 2,5 kg aardappelen, 100 g boter, 3 eieren en nootmuskaat
- versiering: basilicum

Bereidingswijze:

- groenten voorbereiden en in julienne snijden
- sjalot reinigen, snipperen en fruiten in olijfolie. Voeg de wijn toe en laat inkoken (het vocht halveren)
- meng het paneermeel met de olijfolie en de basilicum.
- vis droogdeppen en kruiden met peper en zout. Bestrijken met een laag mosterd. Plaats de vis in een beboterde ovenschaal.
- bedek de vis met het paneermeel. Dek af met aluminiumfolie en laat 10' garen in de oven op 180° C.
- stoof de groenten en breng ze op smaak.
- voeg de visbouillon en de room bij de ingekookte wijn. Laat even doorkoken. Mix de saus, breng ze op smaak en bind ze eventueel.
- verdeel de groenten over de borden (midden), lepel er de saus over en plaats er de vis op. Versier met een blaadje basilicum. Dien op met aardappelpuree.