

26-6-2013

Kookavond

Op vel gebakken zeebaars met courgette, tomaat en truffelolie (teppanyaki).

Nodig voor 4 pers:

- 1 courgette, 2 tomaten
- 4 zeebaarsfilet met vel
- Truffelolie, olijfolie, limoensap
- Peper, zout en Italiaanse kruiden.

Zo maak je het:

- Reinig de courgette en snijd in gelijke plakjes.
- Meng wat olijfolie met de Italiaanse kruiden en borstel de courgette schijfjes wat in.
- Kleur deze mooi op de grill pan en houd ze vervolgens warm.
- Pel de tomaten, snijd in partjes, verwijder zaadlijstjes en snijd nu in blokjes.
- Mix de zaadlijstjes mooi glad en wrijf door fijne zeef.
- Warm dit vocht wat op, voeg wat olijfolie en limoensap toe, breng op smaak met peper en zout.
- Werk deze saus nu af met enkele druppeltjes truffelolie.
- Maak een paar inkervingen aan de velkant van de vis, kruid met peper.
- Borstel in met wat olijfolie.
- Verwarm de teppanyaki en de bak de vis, te beginnen met de velkant, langs beide zijden goed aan.
- Warm de tomatenblokjes kort op in de saus.
- Schik de courgetteschijfjes