

19-3-2014

kookavond

Geroosterde zeewolf met asperges en garnalensabayon.

Nodig voor 4 pers:

- 800 gr zeewolffilet
- 2 el olijfolie, 150 gr garnalen
- 16 witte asperges
- 3 eierdooiers, 3 el witte wijn en 150 gr boter, limoensap
- 1.5 kg vastkokende aardappelen
- Groene kruiden naar keus (basilicum, bieslook, kervel, dille)

Zo maak je het:

- Schil de asperges en stoof ze beetgaar in de gesmolten boteronder deksel. Houd ze warm.
- Kook de aardappelen beetgaar.
- Borstel olie over de filets en grill ze langs één kant op een hete grillpan tot er een mooi motief in verschijnt.
- Wrijf een bakplaat in met wat boter en lig hierin de gegrilde vis.
- Gaar de vis juist voor het serveren een 10-tal min. in de oven. De gaartijd is ook naar gelang de dikte van de visfilet.
- Klop de eierdooiers samen de witte wijn op een matig vuurtje op met een scheutje limoensap tot een schuimige massa.
- Roer beetje bij beetje de boter van de asperges onder het eierschuim.
- Meng de garnalen onder de saus en breng op smaak met peper en zout.
- Schik de asperges op bord, nappeer de saus errond.
- Leg de vis deels op de asperges en werk af met groene kruiden of enkele tomaatblokjes.

INTERIEUR SEYS

Tel 057/488114
Fax 057/200014

Bruggestraat1
8920 Poelkapelle

www.interieurseys.be
info@interieurseys.be

INTERIEUR
SEYS
