

## Pladijs met een jus van garnaal, lente-ui en lamsoor

### Nodig voor 4 pers:

- Voor de saus maken we eerst een garnalensoep:
- 1 kg garnalkoppen, ½ ui, 1 teentje look, olijfolie
- 1 kleine selder, 1 wortel, tijm en laurier, el rijst
- 4 verse tomaten
- 2 KL tomatenpuree
- 2 dl droge witte wijn, 1,5 Lit visbouillon
- Cayennepeper, 3 el olijfolie
- Peper van de molen, 1 dl room
- 8 pladijsfilets, 1 lente-ui, 2 pakjes lamsoren

### Zo maak je het:

- Maak alle groenten schoon en snijd ze, met uitzondering van de tomaten, zo fijn mogelijk
- Doe de olijfolie in een ruime pot, warm op en bak de garnalkoppen stevig aan
- Voeg de gesneden ui, selder, wortel en teentje look bij de garnalen, samen met laurier en tijm, laat meestoven
- Dan mogen de tomatenpuree, en de in stukken gesneden verse tomaten erbij, en de rijst voor de binding
- Blijf roeren met een houten lepel, maar let er op dat het zaakje niet aanbrand
- Kruid met peper van de molen, zout en cayennepeper
- Giet er vervolgens de witte wijn bij, laat even doorkoken, en leng vervolgens aan met visfumet. Breng tot op kookpunt
- Laat nog een half uur zachtjes trekken
- Duw vervolgens alle ingrediënten door een puntzeef
- Laat de jus terug wat inkoken met een scheutje room, breng op smaak met peper en zout
- Vouw de pladijsfilet dubbel, leg op beboterde ovenplaat, kruid met peper en zout
- Besprenkel met wat witte wijn
- Plaats gedurende een 15-tal min. in de oven om te pocheren
- Ontdoe de lamsoor van stengel
- Bak juist voor het serveren de lamsoren in wat olijfolie
- Schik de lamsoren op bord, vervolgens de visfilets. Oversaus en werk af met fijn gesneden lente-ui