

21-4-2015

Kookavond

Kort gegrilde zeebaars met witte asperges en vierge van tomaat

Nodig voor 4 pers:

- 2 pruimtomaten
- 1 sjalot
- 4 el balsamicoazijn
- 1 dl olijfolie
- 12 witte asperges
- 200 gr boter
- 4 zeebaarsfilet
- Erwtenscheutjes
- Peper en zout

Zo maak je het:

- Haal de zaadjes en pulp uit de gepelde tomaten
- Snij de gepelde tomaten in kleine blokjes
- Meng deze met de sjalot, balsamicoazijn en de olijfolie, kruid goed af
- Kook de geschilde asperges 7 min. in gezouten water met boter
- Snij de asperges in gelijke stukjes
- Grill de zeebaarsfilets aan een kant (velkant) in een grillpan tot ze nog lichtrouw zijn
- Verdeel de tomaat en de asperges over de borden leg er een zeebaarsfilet bij, overgiet met wat kookvocht over de asperges
- Versier met erwtenscheuten