

3-12-2019

Kookavond

Gemarineerde lauwe zeebaars met rozemarijnhoning

Nodig:

- 1/8 Chinese kool
- 400 gr zeebaars
- 2 el balsamicoazijn
- 2 el sojasaus
- Citroensap
- 4 el culinaire olie
- Boter
- 1 el honing
- 2 el gehakte bieslook
- 2 pijpajuinen
- 1 tl gehakte gember
- Verse munt
- 1 th gehakte rozemarijn

Zo maak je het:

- Meng de azijn met sojasaus, honing, citroensap, de olie, bieslook en rozemarijn.
- Borstel de zeebaarsfilet er mee in en hou de rest van het mengsel.
- Snijd de kolen en pijpajuin en wok heel snel aan met de boter en voeg de gember en munt aan toe.
- Blus met het overige mengsel.
- Snijd de zeebaars in flinterdunne schijfjes.
- Schep een beetje van de gewokte kool in een bord en leg er de schijfjes zeebaars er bovenop.