

FILETS DE DAURADE, POMMES DE TERRE ET OIGNONS AVEC SAUCE VIERGE

zeebrasemfilets met gebakken aardappel en sauce vierge

hoofdgerecht (4 personen)

'Ik bereid vaak zeebrasem op culinaire festivals en op tv, want ik ben van mening dat deze vis wordt ondergewaardeerd. Mensen denken er niet gauw aan hem thuis klaar te maken. Heel jammer, omdat het witte visvlees erg lekker is en een stevige textuur heeft, zoals die van zeebaars. Het visvlees is perfect om te worden gestoomd, geroosterd, gebakken en gefrituurd – geschikt voor de meeste mediterrane bereidingswijzen dus. Zeebrasem is bijna het hele jaar door verkrijgbaar, dus waarom zou je hem niet eens proberen? Je zult aangenaam verrast zijn.'

350 g lekkere, kleine aardappels, bijv. roseval, ongeschild

1 kleine venkelknol

4 zeebrasemfilets (daurade) of zeebaars*

à 150 g zonder graten, met vel

4 el olijfolie

125 g pancetta, in dunne reepjes van ½ cm

4 bosuien, gepeld, in ringetjes

sauce vierge [zie recept hierna], voor erbij

Verwarm de oven voor op 180°C.

Kook de aardappels met venkel 15 min. in ruim water met zout. De aardappels moeten nog wat stevig zijn, omdat je ze later bakt. Giet af, pel de aardappels en snijd ze in dikke plakken. De venkel wordt meegekookt voor de smaak en verder niet gebruikt.

Snijd met een scherp mes het vel van de zeebrasemfilets een paar keer in, bestrooi met zeezout en versgemalen zwarte peper. Verhit 2 el olie in een grote koekenpan met dikke bodem op matig vuur en bak de filets met de velkant naar beneden 4 min. of tot het vel knapperig wordt. Als je geen grote pan hebt, moet je dit in twee delen (of in twee pannen) doen. Leg de vis met de velkant naar beneden op een bakplaat en bak hem in de oven nog 6 min. of tot het visvlees gaar is.

Verhit intussen de rest van de olijfolie in dezelfde koekenpan(nen) op matig vuur en bak de voorgekookte aardappel en pancetta voorzichtig ± 5 min. tot de aardappels goudbruin worden. Voeg de bosui toe en bak zachtjes 2 min. Doe dit voorzichtig, zodat de aardappel heel blijft. Verwarm intussen de sauce vierge op laag vuur. Verdeel het aardappelmengsel over 4 borden, leg de vis erop, schenk de saus erover en serveer.

* Kijk op goedevis.nl voor een verantwoorde keuze.

Bereiden ± 45 min.

sauce vierge

voor ± 200 ml

4 el olijfolie extra vierge

1 sjalotje, fijngesneden

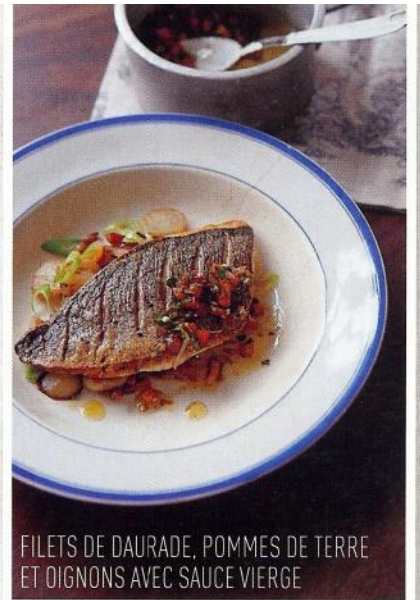
1 tomaat, zaad verwijderd, in blokjes

sap van ½ limoen

1 el balsamicoazijn

handvol bladpeterselie, fijngehakt

Verwarm de olie in een kleine pan ± 30 sec. op laag vuur. Bak het sjalotje 2 min. Neem de pan van het vuur en roer de tomaat, het limoensap en de balsamico erdoor. Doe



FILETS DE DAURADE, POMMES DE TERRE ET OIGNONS AVEC SAUCE VIERGE

vlak voor het serveren de peterselie erbij en breng de saus op smaak met zeezout en versgemalen zwarte peper. Schenk de saus warm over het gerecht.

Bereiden ± 15 min.