



🕒 45 min. - Moeilijkheidsgraad: 🍴🍴🍴

Zeebaars met raapstelen

Benodigheden voor 4 personen

Benodigheden:

- 4 zeebaarsfilets
- 200 gr raapstelen
- 50 gr zeekraal
- 100 gr droge fregola
- 2 dl rode bietensap
- 3 dl water
- Peper en zout

Voor de saus

- 2 eetlepels basis azijn
- 2 eetlepels water
- 1 gesnipperde sjalot
- 2 takjes verse dragon
- 4 witte peperkorrels
- 2 eierdooiers
- 100 gr klontjes ongezoeten roomboter

Werkwijze saus:

1. Voeg in een roestvrijstalen pannetje azijn, water, het gesnipperde sjalotje, de peperkorrels en de dragon bij elkaar
2. Laat dit ongeveer 5 minuten doorkoken en haal het van de hitte bron af (zodat het koud wordt)
3. Laat dit vervolgens een halfuurtje trekken
4. Zeef de vaste bestanddelen uit de vloeistof
5. Voeg nu de eierdooiers toe aan de vloeistof
6. Verwarm het mengsel onder continu doorkloppen van de massa met een garde
7. Als de massa dik begint te worden voeg je een voor een de klontjes boter toe
8. Blijf goed kloppen tot de saus de dikte heeft van mayonaise
9. De saus kan niet opnieuw worden warm gemaakt dus gelijk serveren

Werkwijze:

1. Voeg het bietensap en het water samen met een snufje zout
2. Kook hierin de fregola gaar
3. Was de raapstelen en de zeekraal onder ruim stromend water
4. Verwarm de combi stoomoven voor op stand 100 graden 100% stoom
5. Verwijder alle graatjes uit de zeebaarsfilet
6. Verhit in een bakpan een scheutje olie
7. Bak hierin de zeebaarsfilet
8. Verdeel de raapstelen en de zeekraal over de geperforeerde stoomschaal en stoom deze in 4 minuten gaar
9. Serveer de zeebaars met de fregola, de gestoomde groente en de lauw warme saus

Eet smakelijk!

ATAG
we love to cook