

VISPANNETJE MET ZALM KABELJAUW EN SCAMPI IN DE OVEN

zéér lekker.

Benodigdheden : voor **4** personen

300	gr	Kabeljauwfilet
250	gr	Zalmfilet
4 of 8	st	Scampi
4	st	Wortelen
2	st	Preiwit
1	dl	Mosselsap (of evt 1 dl vis- of kippenbouillon)
2	dl	Room
1	el	Marjolein
1	el	Peterselie – gehakt
		Boter, peper en zout
		800 gram aardappelpuree en 50 gram gemalen kaas

Bereidingstijd: 25 minuten plus 20 minuten oven

Werkwijze :

Maak eerst de groenten schoon: 4 wortelen en 2 preiwitten.

Snij de wortelen in plakjes en de prei in blokjes.

Fruit de groenten in wat boter en kruid met peper en zout. Blus met 1,5 dl mosselsap.

Laat verder sudderen tot de wortelen beetgaar zijn.

Je kan eventueel de groenten nu wat bijbinden met een beetje maïzena naar smaak.

Neem 4 schaaltes of één grote ovenschotel en schep er de groenten in.

Verdeel 300 gram kabeljauwfilet en 250 gram zalmfilet in porties en kruid met peper en zout.

Duw de vis rauw in de groenten,

Naar eigen goesting: duw er nog 1 of 2 scampi bij per persoon.

Bedek met een laagje gemalen kaas.

Zet 20 minuten in de op 180 gr C voorverwarmde oven.

Maak je de schotel op voorhand klaar – zet ze dan 25 minuten in de oven.

Controleer of de vis gaar is – steek er in met een scherp mesje – geen weerstand – vis is klaar.

Lekker met een smeüige aardappelpuree.

Wil je je hélemaal laten gaan strooi er dan voor het opdienen nog wat verse garnalen over.

Smakelijk eten.

Mosselsap? Is de bouillon die overblijft als de mosselen op zijn.

Goed zeven – even laten staan zodat het zand en zo kan bezinken – dan voorzichtig in een doosje doen zonder zand. Bewaart zéér goed in de diepvries.

Dit is DE basis voor een lekkere vissaus.

=====