

# ZEEWOLFFILET MET PAPRIKASAUS EN LAMSOOR

MEI 2024

Benodigdheden : voor **4** personen

600	gr	Zeewolffilet zonder vel
2	el	Bloem
2	el	Kerriepoeder
6	el	Olijfolie
1	pot	Geroosterde paprika's (375 gr uitgelekt gewicht)
1	st	Rode ui
2	teentjes	Look
1	takje	Tijm
2	dl	Kippenbouillon – straffe
5	cl	Room
1	bakje	Lamsoor – bij de visafdeling
20	gr	Boter – echte Peper en zout

Bereidingstijd: 35 minuten

Werkwijze :

Snippet 1 rode ui en hak 2 teentjes knoflook fijn.

Laat 1 pot gerookte paprika's (375 gr uitgelekt gewicht) uitlekken en snijd de paprika in stukjes. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een pan en fruit hierin de ui met de knoflook glazig.

Voeg de paprika toe met 1 takje tijm en 2 dl straffe kippenbouillon en breng het geheel aan de kook. Laat de saus 5 minuten zachtjes koken.

Pureer de saus met de staafmixer en zeef het daarna.

Verwarm in een schone pan en voeg 5 cl slagroom toe. Breng op smaak met zout en peper.

Snijd 600 gr zeewolffilet zonder vel in gelijke porties en dep de vis droog.

Meng 2 el bloem met 2 el kerriepoeder en haal hier de moten vis doorheen.

Schud het overtollige bloemmengsel eraf en verwarm 4-5 el olijfolie.

Bak de vis aan op hoog vuur en laat daarna op laag vuur nog enkele minuten rustig garen.

Roerbak ondertussen 1 bakje lamsoor kort in 20 gr roomboter.

Verdeel wat saus over vier borden, leg daarbovenop een stukje zeewolf en garneer met de geroerbakte lamsoor.

Lekker met rijst of gebakken krieltjes.

Smakelijk eten.

Dit is lamsoor - zeealgen

Gewokt lijkt het een beetje op spinazie met zeesmaak



\*\*\*\*\*