

“Food for Thought” dinsdag 7 februari 2012

Locatie: keukentafel Hansink & De Looper

Recept: Zeewolffilet op z'n Thais

Gerecht voor 4 personen

- 2 teentjes knoflook, uit de knijper
- 1 eetlepel vissaus
- 3 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel geraspte verse gember
- 2 eetlepels zoete chilisaus
- 2 eetlepels gehakte verse koriander
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 moten zeewolffilet à 150 gram per stuk
- 2 lente-uitjes, in dunne ringetjes
- 4 stukken aluminiumfolie

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng de knoflook, vissaus, gember, chilisaus, koriander, olijfolie en het citroensap in een beker of kommetje goed door elkaar.

Leg iedere vismoot op een stuk aluminiumfolie. Giet de marinade over de vis en strooi de lente-uitjes erover. Vouw de aluminiumfolie dicht tot mooie pakketjes. Bak de vis in circa 10 tot 15 minuten gaar. De vis is gaar als het gemakkelijk loslaat als je erin prikt. Dien de vis meteen op. Serveer hierbij groene groente en eventueel gestoomde rijst.

Eet smakelijk, Margreet & Anne