

OP VEL GEBAKKEN ZEEDUIVEL MET SPINAZIESAUS & WINTERGROENTEN

Ingrediënten (2 pers.) :

400 g zeeduivel	1 rode puntpaprika	1 ½ eetlepel olijfolie
200 g bladspinazie	100 ml light room (4-7%)	peper & zout
200 g witlo(o)f	2 sneetjes Ganda ham	(lookpoeder)
1 pastinaak		

Mise en place

Was de bladspinazie in koud water en zwier vervolgens het water er uit.
Was de witloof en verwijder het bittere gedeelte achteraan.
Snijd de witloof in lange slierten.
Schil de pastinaak en snijd eveneens in lange slierten.
Snijd de puntpaprika overlangs en verwijder de vliezen en zaden.
Snijd vervolgens in schuine gelijke repen.

Bereiding

Neem een sauteuse of pan, voeg 1 soeplepel olijfolie toe en laat warmen op het vuur.
Voeg de pastinaak en witloof toe en kruid met peper en zout (eventueel een snufje lookpoeder). Laat 15 minuten stoven en voeg vervolgens de paprika toe.
Laat het geheel nog eens 10 minuten verder stoven. Zet nu van het vuur.

Kruid de vis (met vel) met peper en zout. Neem een pan, voeg 1 eetlepel olijfolie toe en laat warmen. Bak de vis langs beide zijden bruin. Plaats de vis op een schotel en plaats in de voorverwarmde oven gedurende 12 minuten op 180°.

Stoof de spinazie in een kom met ½ soeplepel olijfolie. Kruid met peper en zout.
Laat 5 à 6 minuten stoven en voeg 100 ml light room toe. Laat het geheel opkoken, mix met een staafmixer en zet opzij.

Plaats de 2 sneetjes Gandaham tussen een vel bakpapier en verwarm in de microgolfoven gedurende 1 minuut voor een lekkere crunch.
Warm net voor het opdienen de spinaziesaus nog wat op.

Dresseer

Neem twee borden en schik de gestoofde groenten in het midden van het bord.
Plaats de Gandaham er naast. Haal de gebakken vis uit de oven en plaats bovenop de groenten. Werk af met de spinaziesaus.

