

Gepaneerde koolvisfilet

met mosterdfruit



Kok:
Kookteam-frischli,
Frischli

BEREIDING

GEPANEERDE KOOLVIS

Kruid de filets aan beide kanten met peper, zout en citroensap. Klop de eieren met een beetje koud water en breng op smaak met peper en zout. Haal de visfilets eerst hier doorheen en vervolgens door het paneermeel. Bak ze in het botervet aan beide kanten goudgeel. Verwarm de bearnaisesaus en meng deze met de vijgenmosterdsaus.

GEBAKKEN AARDAPPELEN

Kook de aardappelen in gezout water en laat ze hierna uitlekken. Schil de aardappelen en snijd ze in schijfjes. Snipper de ui. Verhit olie in een pan en fruit de ui hierin. Voeg de aardappelen toe en bak ze ongeveer 10 minuten met de deksel op de pan. Bak ze hierna zonder deksel circa 10 minuten tot ze krokant zijn.

Breng op smaak met peper en zout. Snijd de dragon en strooi dit over de gebakken aardappelen.

SAVOOIEKOOL

Was de kool, snijd het in vieren en verwijder de stelen. Snijd de bladeren in stroken van 2 cm breed. Hak de sjalotjes fijn. Verhit olie in een pot en stoom de sjalotjes op middelhoog vuur. Voeg de kool toe en laat het 2 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout en blus af met een beetje groentebouillon. Dek de pot af en stook het geheel 15-20 minuten op middelhoog vuur.

Voeg de slagroom toe, laat het opkoken en breng op smaak met nootmuskaat.

SERVEERTIP

Leg de aardappelen en savooiekool naast elkaar op het bord. Garneer de savooiekool naar wens met gebakken bacon en geroosterde hazelnoten. Hierna de koolvisfilet erop leggen.

EET SMAKELIJK!

INGREDIËNTEN

voor 10 porties

GEPANEERDE KOOLVIS

- 1 kg koolvisfilet
- 2 g witte peper
- 10 g zout
- 70 ml citroensap 100%
- 200 g tarwebloem (type 405)
- 280 g scharreleieren (maat M)
- 300 g panko paneermeel
- 250 g botervet
- 1 kg bearnaisesaus
- 200 g vijgenmosterdsaus

GEBAKKEN AARDAPPELEN

- 1,5 kg vastkokende aardappelen
- 150 g ui
- 10 ml raapzaadolie
- 10 g zout
- 2 g witte peper
- 10 g dragon

SAVOOIEKOOL

- 4 kg savooiekool
- 150 g sjalotten
- 30 ml raapzaadolie
- 10 g zout
- 1 g witte peper
- 200 ml groentebouillon
- 500 g slagroom (20% vet)
- 1 g gemalen nootmuskaat

Voedingswaarden

(per portie à 660 gram)

Energie: 1112 kcal / 4642 kJ

Vet: 57,2 gr

Koolhydraten: 96,0 gr

Eiwitten: 49,50 gr

