

== Gebakken zeewolf met erwtencoulis == en broccoli

Ordernummer: _____

== Ingrediënten (4 personen) ==

720 g zeewolffilet

400 g erwttjes

1 broccoli

500 ml groentebouillon

1 ui

1 teentje look

handvol blaadjes munt

handvol blaadjes basilicum

3 el bloem

klontje boter

versgemalen peper

zout

== Zo maak je het ==

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Verwarm voor de erwten coulis een klontje boter in een ruime pot op middelhoog vuur. Fruit er de ui ongeveer 5 minuten glazig is. Pers er de teentjes knoflook bij, draai het vuur lager en fruit nog ongeveer een minuut verder. Voeg de bouillon toe samen met 300 g van de erwttjes. Breng aan de kook en laat enkele minuten koken. Zet dan het vuur uit en doe het mengsel in een blender samen met de blaadjes munt en basilicum, zout en vers gemalen peper, en mix alles tot een gladde saus.
3. Verdeel de broccoli in roosjes, en kook ze in ongeveer 7 minuten beetgaar in licht gezouten water, en voeg de laatste 3 minuten de rest van de erwttjes toe om mee te koken. Giet ze af en verfris ze kort onder koud stromend water.
4. Snijd de zeewolffilet in iets kleinere stukken (om hem makkelijker mooi te kunnen bakken). Doe de bloem in een bord en haal de stukken zeewolffilet erdoorheen, schud de overtollige bloem van de vis en kruid hem aan beide kanten met zout en een beetje vers gemalen peper. Verwarm een bakpan, smelt er een klontje boter in en bak de stukken zeewolffilet aan beide kanten gedurende ongeveer 5 minuten (afhankelijk van de dikte van de stukken) totdat de vis gaar is maar nog niet droog.
5. Dien de zeewolffilet op met de erwten coulis en de erwttjes en broccoli. Werk eventueel nog af met gesnipperde basilicum en munt.

Tip

Dit gerecht kun je zo eten, daarom is de portie vis ook ruim bemeten per persoon. Het gerecht is dan koolhydraatarm. Je kan er naar keuze ook gekookte rijst bij serveren.