

Ingrediënten en Recept

Wijting 'Florentine' met mosterdsaus

bereidingstijd: 55 minuten | aantal personen: 4



Wanneer 'Florentine' opduikt in de naam van een recept, dan komt er gegarandeerd vis met spinazie aan te pas. De twee gaan uitstekend samen en vandaag belanden ze in een ovenschotel, samen met puree en een milde mosterdsaus.

extra materiaal:

- een aardappelstamper
- een ruime ovenschaal
- een keukenpincet (optioneel)

Dit gerecht zet je al op tafel vanaf €4,00 per persoon.

De ingrediënten in dit recept zijn voor **4 personen**. Wil je dit voor meer of minder personen klaarmaken? Dat kan: 1 persoon 2 personen **4 personen** 6 personen 8 personen

Ingrediënten**de puree**

- 1 kg aardappel (loskokend)
- scheutje melk
- klontje boter
- 1 ei

- zout

de spinazie en vis

- 400 g wijting (filet, zonder vel)
- 500 g verse spinazie
- 1 teentje look
- klontje boter
- peper
- zout

de mosterdsaus

- 30 g boter
- 30 g bloem
- 5 dl melk
- 2 eetlepels scherpe mosterd
- 1/2 citroen
- 75 g gemalen kaas (bv. emmentaler of gruyère)
- peper
- zout

bereiding**de puree**

- Schil de loskokende aardappelen.
- Kook de knollen gaar in water met een snuif zout. Giet ze nadien af en plet ze met een aardappelstamper.
- Voeg het ei erbij, een klontje boter en een scheut melk. Roer grondig en kruid de puree met een snuifje zout.
- Hou de aardappelpuree warm.

de spinazie en vis

- Spoel de blaadjes spinazie in ruim water. Verwijder de taaiste bladstelen en bladnerven.
- Laat de spinazie voldoende uitlekken en snij ze in grove stukken.
- Smelt een klontje boter in een stoofpot of een pan met hoge rand. Laat de boter heel lichtjes kleuren op een matig vuur en stooft de spinazie in de pot.
- Pel de look en prik het teentje op een vork.
- Gebruik de vork-met-look om door de groente te roeren. Zo krijgt de gestoofde spinazie een heel mild aroma van de look.
- Na enkele minuten is de bladgroente al flink verkleind en gebruiksklaar. Doe de spinazie in een vergiet en druk er met een vork zoveel mogelijk kookvocht uit. Zo vermijd je een waterige

ovenshotel.

- Controleer de wijtingfilets op achtergebleven visgraten. Gebruik een pincet om de graatjes eruit te plukken.

de mosterdsaus

- Smelt de **30g boter** in een pot op een matig vuur.
- Strooi de **30g bloem** in de hete boter en roer met de garde tot ze samen een dikke bleke pasta vormen. Blijf roeren in deze roux tot je de geur van koekjes ruikt.
- Schenk de **5dl melk** bij de roux en blijf roeren met de garde. Na enkele minuten zal de saus binden. Deze bechamel hoeft niet al te dik te zijn.
- Neem de pot van het vuur en strooi **75g gemalen kaas** in de saus. Roer tot de kaas weggesmolten is.
- Voeg wat scherpe **2el mosterd** toe, een beetje vers **citroensap – ½** en roer.
- Proef de saus en kruid ze met wat peper van de molen en een beetje zout.

afwerken

- Verwarm de oven even voor en zet daarna de ovengrill op.
- Neem een ruime ovenschaal die voldoende diep is.
- Schep de (warme) puree in de schaal en verdeel de smeuiġe aardappelen over de bodem.
- Verdeel de uitgelekte spinazie bovenop de aardappelen.
- Schik de wijtingfilets helemaal bovenaan.
- Schenk de warme mosterdsaus over de ovenshotel. Een extra laagje gemalen kaas hoeft niet.
- Plaats de shotel in de hete oven, onder de grill. Reken ongeveer **15 minuten** om de vis te garen en het gerecht te gratineren. Prik in de visfilets en controleer of de wijting gaar is. **Graden ?**

Bron

Dagelijkse kost : Jeroen Meeus

<http://www.een.be/programmas/dagelijkse-kost/recepten/wijting-florentine-met-mosterdsaus>

Info 06/01/2013 Martine Lycke

2 zalmfilet uit vriezer -> mag veel meer
1kg aardappelen -> te veel
200° waarschijnlijk ok

Fotos

