

Ingrediënten en Recept



Véronique Coens

3u · 🌐

Het witloof vispannetje met kreeftensaus gemaakt uit het boekje dat er extra bij zat bij de Libelle Lekker, comfortfood 😊 Ik heb het wel wat aangepast zodat ik het blik soep volledig kon opgebruiken en ik heb er dan ook nog gratin kaas over gedaan. Enkel de kreeft zat er niet in daar ik deze niet binnen bereik had. Ik heb kabeljauwhaasje en scampi genomen om dit te maken. Opgediend met kaasaardappelpuree. Het was enorm lekker en geslaagd 😊





Véronique Coens [Auteur](#)

Miranda Kenis Nodig :

- 500 gram kabeljauwhaasje en 350 gram scampi en enkele stukken kreeft (300 gram)
- 6 stronkjes witloof in het midden doorgesneden en de bittere harde kern verwijderd
- 6 jonge wortel in frietjes gesneden
- het sap van 1 grote citroen
- enkele plukjes dille
- 350 gram volle room
- 1 blik unox Bique D'homard
- P en Z en Nootmuskaat
- Boter om je groenten in te stoven

Bereidingswijze :

Verwarm de oven voor op hete lucht en grill 160 graden

Snij het witloof middendoor en bak aan in de pan en stoof tot het zacht en goudbruin is

Snij de wortelen in frietjes, bak aan en stoof deze tot ze gaar zijn

Maak de saus :

Verwarm het blik soep samen met de room en het citroensap, kruid met peper en zout volgens smaak en laat dit al roerend even inkoken tot een mooi gladde saus. Goed afproeven.

Neem een ovenschotel en schik eerst het witloof, daar bovenop de wortelfrietjes en dan de stukken vis en de scampi .

Kruid nog even bij met peper van de molen en leg hier nog enkele dille takjes er bovenop

Giet nu de saus over het geheel en bestrooi met wat gratin kaas

Zet het geheel nu in de oven en laat ongeveer een 20 tal min. gratineren (kijk even of de vis gaar is, hangt af van de dikte, geef anders nog 5 min. bij. Het geheel moet een mooie korst hebben.

Wanneer je dit op voorhand maakt en in de koelkast nog even zet, dan verwarm je de oven best wat hoger voor zodat het sneller gaat. (Ong. op 180 graden, 20min. tot bruine korst). Met de feestdagen is dit ideaal om in kleine schaaltes te doen als bijvoorbeeld een voorgerechtje 😊

Leuk · Beantwoorden · Delen · 2 u



Bron



Libelle Lekker kookclub
© Groep (Openbaar) - 64,3 d. leden

<https://www.facebook.com/groups/libellelekkerkookclub/permalink/1159651544563441>

Info Martine Lycke

27/10/2021

Vis kiezen en ontdooien, goed droogdeppen

Witloof wassen en in stukjes snijden
Aanbakken in olijfolie, peper en zout
= 1^{ste} laag

In zelfde pan
Worteltjes rasp en snijden en bakken in olijfolie met wat
selder en visfond poeder van chef
= 2^{de} laag

Ontdooide vis
= 3^{de} laag

Blikje kreeftensoep mengen met room en melk
= 4^{de} laag

Gemalen kaas
= 5^{de} en laatste laag

Oven: 200°C – 30 minuten – zonder voorverwarmen

Fotos

