

Ingrediënten en Recept



Tania's Home Cooking 4 every 1

26 december 2021 om 16:00 · 🌐

🐟🥕 Kabeljauwhaasje met wortel en venkelsaus 🥕🐟

Ingrediënten voor 4 á 5 personen:

- ♡500 gr kabeljauwhaasjes
- ♡Een 3 tal scampi per persoon
- ♡600 gr wortelen
- ♡2 venkels
- ♡2 sjalot
- ♡2 spl bloem
- ♡800ml melk
- ♡Peper
- ♡Zout
- ♡1 groentebouillonblokje
- ♡Viskruiden
- ♡Aardappelen

Bereidingswijze:

- ☆Maak van de aardappelen een smeuije puree .
 - ☆De wortelen mag je in blokjes snijden en de venkel in fijne reepjes.
 - ☆Snij de sjalot fijn en stoof aan in boter, voeg de blokjes wortelen toe en de venkel.
 - ☆Laat zeker 5 á 6 minuten roerbakken.
 - ☆Voeg 2 spls bloem toe en laat de bloem even meebakken.
 - ☆Voeg de melk erbij en laat de saus mooi indikken.
 - ☆Kruiden met peper zout en een groentebouillonblokje.
 - ☆Laat wat pruttelen tot de wortelen en venkel beetgaar zijn (moet nog in de oven).
 - ☆Neem een ovenschaal en vet ze in met olijfolie.
 - ☆Maak de scampi's schoon (darmkanaal verwijderen)
 - ☆Begin met een laag groentensaus. Leg daarop je kabeljauwhaasjes en de scampi en kruid ze met wat viskruiden. Over de vis komt opnieuw een laag groentensaus.
 - ☆Bovenaan komt een laagje puree.
 - ☆Werk af met gratinkaas en paneermeel.
 - ☆Plaats een 40 tal minuten in een voorverwarmde oven van 180°.
- SMAKELIJK 😊



Bron



Tania's Home Cooking 4 every 1

@www.homecooking · Community

<https://www.facebook.com/www.homecooking/posts/4711811135599164>

Info Martine Lycke

03/03/2023

1 Ui, 1 venkel en 3 tal wortelen stoven in wat olijfolie
+ 2 el bloem, efkes laten meebakken
500 ml melk
Laten inkoken

Ondertussen 2 aardappeltjes in microgolf – 4.5 minuten
Pellen en in schijfjes snijden

In ovenschaal :

Groenten
Zalm in stukjes gesneden
2 Scampi
Groenten
Aardappelen

Oven : 180°C – 25 minuten
+ gemalen kaas, efkes onder grill

Fotos

