

Ingrediënten en Recept

Vis ontdooien

Venkel wassen en in schijfjes snijden

Nectarines geschild, maar hoeft zeker niet, deze waren wat ouder

Pan op vuur met wat olie

Cashew noten bakken

Opzij houden

Pan op vuur met wat olie

Venkelzaad

Venkel aanstoven met wat water en onder deksel

Zachtjes laten garen

Op het einde nog wat olijfolie erbij en wat laten bruinen

Opzij houden

Pan op vuur met wat olie

Nectarines bakken met rozemarijn

Wat honing toevoegen

Opzij houden

Vis kruiden met viskruiden, bloem en gemalen nachos (die waren echt te pikant en dus gemalen)

Bakken in olijfolie in dezelfde pan

Dresseren en nog wat Parmezaan en zwarte peper op gedaan



Bron

20/10/2025

Martine Lycke
