

Ingrediënten

12 tal noten van Sint-Jacobsvruchten (bevroren)
3 preiwitten
2 kleine gele paprika's
1 ui
1 look

200ml wijn
400ml vis fond
200ml room
Gedroogde tijm



Recept

Aardappel puree maken.

Sint-Jacobsvruchten laten ontdooien en droogdeppen. Met zout en peper bestrooien.
Sint-Jacobsvruchten uit vriezer bevatten heel veel water, opletten dus voor stoven ipv bakken.
Daarom heb ik ze hier in 2x gebakken, je staat vermeld wat jus/water er nog uitkomt.

De wijn, vis fond, room en tijm laten inkoken tot ongeveer de helft.

Ondertussen groenten fijnsnijden.

In olijfolie de Sint-Jacobsvruchten heel kort aanbakken.
Uit pan nemen. In diezelfde pan groenten wat aanstoven en daarna vis fond toevoegen.
Groenten stoven.

Als groenten bijna klaar zijn Sint-Jacobsvruchten heel kort in boter bakken, verwijder wel alle vocht die ondertussen nog uit de vruchten gekomen is, het vocht kan je bij de groenten toevoegen.

Bron

Martine Lycke,

22/09/2013