

Ingrediënten en Recept

Oven 200°C Totaal 40 min : 20 min onafgedekt –
15 min afgedekt – 5 min onafgedekt

In glazen ovenschaal:

(Vis uit diepvries)

In stukjes : 1 groot stuk kabeljauw

In stukjes : 2 stukken zalm

6 scampi's gepeld en ontdarmd

6 langoustines gepeld en ontdarmd

1 zakje surimi (3stukjes)

2 Sint-Jacobsschelpen

Boven vis : peterselie

In Tefel pan : aanstoven met olijfolie

Handvol diepvriesworteltjes

2 preien in stukjes gesneden

1 takje bleekselder

1 teentje knoflook

Toevoegen:

2 el bloem en efkes aanstoven

Toevoegen:

250ml vis fond (Lidl)

150ml room

50ml witte wijn

100ml melk

Wat citroensap uit flesje

Peper en zout

Nootmuskaat

Laten indikken en daarna boven vis gieten

Aardappel puree erbovenop met 100g gemalen
kaas

Bron

24/03/14 gemaakt, Martine Lycke, naar analogie van onderstaande recepten Libelle Lekker

Fotos



Ingrediënten voor 4 personen

- 500 g visfilet (witte, in stukken)
- 250 g garnalen
- 500 g aardappelen (gekookt)
- 1 prei (in ringen gesneden)
- 2 el bladpeterselie (gehakt)
- 2 el citroensap
- 400 ml melk
- 100 ml room
- 50 g kaas, geraspt
- 2 el bloem
- boter
- nootmuskaat
- peper
- zout



★★★★★ (1)

Tijd:  
 Expertise:  
 Kost:  
 Personen: 4 ok

→ Menugang: Hoofdgerecht
 → Keuken: Belgisch
 → Type: Ovenschotel
 → Categorie: Vis

Bron

<http://www.libelle-lekker.be/recepten/eten/17119/visgratin-met-puree>

Bereidingswijze





- 1 Pureer de aardappelen met wat wat melk en boter. Meng er de kaas door en breng op smaak.
- 2 Stoof de prei in boter, bestrooi met de bloem en schep om. Schenk er al roerend de melk en de room bij. Laat indikken en breng op smaak met citroensap, nootmuskaat, peper en zout.
- 3 Schep de vis, de garnalen en peterselie door de saus. Doe in een beboterde ovenschaal en verdeel er puree over. Zet 35 minuten in de voorverwarmde oven.

Ingrediënten voor 4 personen

- 400 g visfilet (zalm, kabeljauw,... in stukken)
- 400 g garnalen (gepelde)
- 400 g aardappelen
- 1 prei
- 2 wortelen
- 1 teentje knoflook
- 150 ml room
- 100 ml melk
- 3 el kaas, geraspt
- 2 el boter
- 2 el bloem
- 250 ml visfond
- 50 ml wijn, droge, witte
- 2 el peterselie, gehakt
- 2 el olijfolie
- nootmuskaat
- peper
- zout



★★★★★ (17)

Tijd:   
 Expertise:  
 Kost:  
 Personen:

→ Menugang: Hoofdgerecht
 → Keuken: Europees
 → Type: Ovenschotel
 → Categorie: Vis

Bron

<http://www.libelle-lekker.be/recepten/eten/14117/visgratin-met-garnalen>

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de aardappelen, kook ze gaar en pureer ze met de melk, kaas en boter. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.
- 2 Spoel de prei en snij in ringen. Schil de wortelen en snij in plakjes. Pel en hak de knoflook.
- 3 Fruit de knoflook glazig in olie. Voeg de prei en wortelen toe en bak even mee. Schep er de bloem door en laat even sudderen.
- 4 Blus de groenten al roerend met de wijn en de fond. Voeg de room, vis en garnalen toe. Kruid met peper en zout en laat 10 minuten zachtjes pocheren.
- 5 Roer de peterselie door de visragout en breng op smaak met peper en zout. Schep alles in een ovenschaal en dek af met een laag puree. Zet de gratin 40 minuten in de oven.