



Hoofdgerechten

Gegrilde zeewolffilet met garnalensaus, knoflook-preipuree en gebakken spinazie

Voor 4 personen.

Ingrediënten

Voor de zeewolffilet met garnalensaus en gebakken spinazie

8 zeewolffilets (kleine)
1 sjalot (gesnipperd)
1 lookteentje (geperst)
350 milliliters witte wijn (droge)
200 milliliters room
100 gram garnalen (Noordzee)
250 gram spinazie (verse)
1/2 citroen (sap)
bieslook (enkele takjes)
olijfolie
peper (witte)
zout

Voor de knoflook-preipuree

800 gram aardappelen (bloemige)
4 lookteentjes
2 prei (in ringen)
250 milliliters roomkaas

Bereidingswijze

Schil de aardappelen en kook ze samen met de gepelde en gekneusde lookteentjes gaar in licht gezouten water. Doe er de laatste 5 minuten de gesneden prei bij. Giet af, verwijder de look en stamp de groenten grof. Meng er de roomkaas onder en kruid eventueel bij met peper en zout. Hou warm.

Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de sjalot en knoflook 3 minuten. Schenk er de witte wijn bij en laat voor de helft inkoken. Schenk de room erbij en laat de saus op middelhoog vuur circa 10 minuten doorkoken. Breng op smaak met een beetje zout en witte peper. Zeef de saus en roer de garnalen erdoor.

Verhit een scheutje olijfolie en bak de spinazie in porties even aan. Blus met citroensap en kruid met peper en zout.

Verhit een grillpan op middelhoog vuur, besmeer de zeewolffilets met een beetje olijfolie, peper en zout en bak ze in ongeveer 5 minuten gaar.

Leg een dresseerring op een bord en vul met $\frac{1}{4}$ van de puree. Doe hetzelfde bij de andere borden. Leg er telkens 2 stuks zeewolffilet op, schep er wat van de spinazie rond en werk af met de garnalensaus. Garneer met gehakte bieslook.

Keukenbenodigdheden

Zeef

