



Hoofdgerechten

Tuinkerspuree met zeebaars en kruidensausje

Voor 4 personen.

Ingrediënten

4 zeebaars (filet)
800 gram aardappelen (bloemige)
120 milliliters sojaroom
1 limoen (in schijfjes)
2 bakjes tuinkers
boter
peper
zout

Voor de saus

50 milliliters volle room
1/2 theelepel mosterd
150 milliliters melk
1 eetlepel peterselie (fijngehakt)
1 eetlepel munt (fijngehakt)
1 eetlepel dille (fijngehakt)
1 eetlepel kappertjes

Bereidingswijze

Schil de aardappelen en kook ze gaar in gezouten water. Verwijder de steeltjes van de blaadjes tuinkers. Hou enkele blaadjes opzij voor de afwerking. Giet de aardappelen af en pureer ze. Meng er de sojaroom en de tuinkers onder en kruid met peper en zout.

Dep de visfilets droog met keukenpapier. Bak ze 2 tot 3 minuten aan elke kant in wat boter.

Breng voor het sausje de melk en de room aan de kook en laat wat indikken. Voeg de mosterd toe en kruid met peper en zout. Zet het vuur uit, roer er de verse kruiden onder en mix glad. Schep er de kappertjes bij.

Verdeel de tuinkerspuree over de borden. Leg er telkens een visfilet op en werk af met de resterende tuinkers, het kruidensausje en een schijfje limoen.

