



Hoofdgerechten

Vispannetje 'Rockefeller'

Voor 4 personen.

Ingrediënten

200 gram spinazie (vers, blad)
1 eetlepel olijfolie (extra)
1 lookteentje
400 gram zalm (in blokjes)
400 gram kabeljauw (in blokjes)
1 scheutje witte wijn
100 gram panko (of paneermeel)
3 eetlepels parmezaanse kaas (geraspt)
1 citroen (in partjes gesneden)
1 bakje tuinkers
100 gram grijze garnalen (gepeld)
nootmuskaat
peper
zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 °C. Was de bladspinazie en zwier droog in de slazwierder.

Verhit een eetlepel olijfolie in een diepe pan en fruit het lookteentje glazig. Voeg de spinazie toe en roerbak tot deze volledig is geslonken. Breng goed op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Laat het mengsel vervolgens uitlekken in een vergiet en laat het afkoelen. Knijp het overtollige vocht uit de spinazie en snij grof.

Leg de visblokjes in een vuurvaste schotel. Breng op smaak met peper en zout. Bedruppel met olijfolie.

Schep het spinaziemengsel over de vis. Voeg een flinke scheut witte wijn toe. Bestrooi met panko en Parmezaanse kaas. Zet 12 minuten in de voorverwarmde oven.

Verdeel daarna het vispannetje over 4 diepe borden en werk af met partjes citroen, tuinkers en enkele garnalen.

Tip:

Voeg voor een romige versie 200 ml room toe aan de spinazie. De visblokjes moeten voor deze variant niet bedruppeld worden met olijfolie.

