

GEBAKKEN ZEEBAARS

MET ZOETZUUR VAN BIET EN TOMATENJAM

VOOR 10 PERSONEN

INGREDIËNTEN

ZOETZUUR VAN BIET

150 ml	water
300 ml	natuurazijn
100 gr	suiker
20 gr	zeezout
3	bietjes, 1 x rood, 1 x geel en 1 x chioggia
2 tenen	knoflook, schoon en geplet

GEBAKKEN ZEEBAARS

10	zeebaarsfilets van 80 gram
150 gr	bloem
1 bos	platte peterselie
100 ml	olijfolie
100 gr	boter
60 ml	citroensap

TOMATENJAM

150 gr	rode ui
1 teen	knoflook
3 cm	gember
1	Spaanse peper
50 ml	olijfolie
300 gr	tomaat concassée
150 gr	suiker
140 ml	dragonazijn
1 blaadje	laurier
zout en peper	

ALLERGENEN

Gluten
Lactose
Vis

DE KOOKFABRIEK

powered by **ATAG**



Fissler

GEBAKKEN ZEEBAARS

MET ZOETZUUR VAN BIET EN TOMATENJAM

VOORBEREIDING

ZOETZUUR VAN BIET

1. Verwarm water en azijn en los hier de suiker en het zout in op.
2. Schil de bietjes en snijd zeer dun op de mandoline, maak de knoflook schoon, snijd deze doormidden en verwijder het hart.
3. Meng de warme aangemaakte azijn met de bietjes en de knoflook en laat minimaal een uur trekken*.

*Bij gebruik van verschillende kleuren bieten is het zaak de rode biet apart te marinieren.

TOMATENJAM

1. Snipper de rode ui. Maak de knoflook schoon, snijd doormidden, verwijder het hart en snijd fijn. Rasp de gember en snij de Spaanse peper in de lengte door, verwijder de zaadjes en snijd fijn.
2. Verwarm de olijfolie in een pan en bak hier de ui in glazig, voeg dan pas de knoflook toe en gaar nog even door.
3. Voeg gember, Spaanse peper, tomaat, suiker, dragonazijn en laurier toe en breng tegen de kook aan.
4. Laat minimaal ¼ van de hoeveelheid verdampen

en breng op smaak met zout en peper. Let op, warm is de jam vloeibaarder dan wanneer deze koud geserveerd wordt.

GEBAKKEN ZEEBAARS

Verwijder met een pincet alle eventuele graten van de vis en wentel ze losjes door de bloem. Snijd de peterselie fijn, zonder de stelen.

A LA MINUTE

1. Verwarm de olijfolie in een koekenpan met anti-aanbaklaag en bak hier de filets in aan op een middelhoog vuur.
2. Draai na 2 minuten de filets om, zet het vuur hoger en voeg de boter toe aan het braadvocht (op deze manier verbrand de boter niet maar heb je wel de rijke smaak).
3. Haal de filets mooi krokant uit de pan, laat de pan iets terug koelen en blus het braadvocht af met citroensap. Roer de peterselie door het braadvocht.

PRESENTATIE

Dresseer de filets op de borden, overgiet met het braadvocht en maak af met biet en tomatenjam.

