

KABELJAUW

OP VENKEL GEGAARD

10 PERSONEN

DE KOOKFABRIEK

powered by ATAG

INGREDIËNTEN

4	citroenen
2 grote	venkels
10 stukken	kabeljauwrug* van 150 gram, met vel
30 gram	venkelzaad
50 gram	olijfolie
zeezout	



PHILIPS

Fissler

KABELJAUW

OP VENKEL GEGAARD

10 PERSONEN

DE KOOKFABRIEK
powered by **ATAG**

BEREIDING

1. snijd 2 citroenen in dunne plakken en verwijder eventuele pitten.
Snijd de venkel in 1 mm dunne plakken op de mandoline.
2. breng de kabeljauw aan beide zijden op smaak met zeezout en bedek de vis met de dunne plakken citroen.
3. breng de dun gesneden venkel op smaak met zeezout en sap van 2 citroenen.
4. strooi het venkelzaad op de bodem van een braadslede, leg hier de aangemaakte venkel op en daarop de kabeljauw.
Besprenkel met olijfolie.
5. zet de kabeljauw in een voorverwarmede oven op 180°C en controleer na ± 14 minuten de garing (laat de ovendeur niet te lang open staan). Ik vind de kabeljauw top als de rug in zachte lamellen uiteen valt. De venkel mag nog best een bite hebben.

*het succes van het gerecht zit in stukken kabeljauw van dezelfde dikte zodat elk stuk dezelfde cuisson krijgt.



VINAIGRETTE

VAN INKTVISINKT

10 PERSONEN

INGREDIËNTEN

1 teen	knoflook
1/2	Spaanse peper
1/2	citroen
1/2	limoen
2 theel.	inktvisinkt
20 ml	witte wijnazijn
60 ml	olijfolie
zout en peper	

BEREIDING

1. rasp de knoflook. Ontzaad de Spaanse peper en snijd in hele kleine blokjes. Rasp de citroen en pers daarna het sap eruit. Rasp de limoen en pers daarna het sap eruit.
2. meng knoflook, Spaanse peper, citroen- en limoenrasp, citroen- en limoensap met inktvisinkt en witte wijnazijn en daarna met de olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.

Socca

PANNEKOEKJES VAN KIKKERERWTENMEEL

10 PERSONEN

INGREDIËNTEN

200 gram	kikkererwteneel
500 ml	water
30 ml	zonnebloem olie
zout en zwarte peper	
extra zonnebloem olie	

BEREIDING

1. vul een mengkom met meel, maak in het midden een kuiltje en giet al roerende met een garde het water in de kom. Klop alle klontjes weg, voeg olie toe en breng op smaak met zout en peper.
2. verhit een koekenpan, voeg olie toe en zorg dat de pan echt goed warm is. Bak pannetoekekjes (socca) van ø 13 cm en zorg dat beide kanten krokant zijn. Warm de socca's vlak voor gebruik nog even op in de oven.

DE KOOKFABRIEK
powered by **ATAG**

PRESENTATIE

Verdeel de warme sauce ratatouille over 10 borden en leg op elk bord in het midden wat venkel en daarop een stuk kabeljauw. Dresseer verder met de vinaigrette van inktvisinkt en leg er een warme socca naast.

SAUCE RATATOUILLE

10 PERSONEN

DE KOOKFABRIEK
powered by **ATAG**

INGREDIËNTEN

1	ui
2 tenen	knoflook
1	Spaanse peper
100 ml	olijfolie
1	rode paprika
20	Tasty Tom tomaatjes
1/2	courgette
1/2	aubergine
250 ml	heet water
3 takjes	tijm
3 takjes	dragon
2 blaadjes	bleekselderijblad
50 ml	olijfolie extra virgine
zout en peper	

BEREIDING

1. snijd ui, knoflook en Spaanse peper fijn op de mandoline, bestrooi met zout en peper en bak dit aan in de helft van de olijfolie. Snijd paprika en tomaatjes in kleine stukjes en voeg na 5 toe aan de knoflook-ui. Stoof nog 15 minuten op een laag vuur.
2. snijd de aubergine en courgette in kleine blokjes (brunoise), bestrooi met zout en peper en bak dit in een koekenpan in het restant van de olijfolie aan tot het licht begint te kleuren.
3. voeg de gebakken courgette en aubergine toe aan de gestoofde groentes en schenk er 250 ml heet water bij.
4. voeg de takjes tijm, dragon en bleekselderijblad toe aan de groentes en laat garen tot alle groentes zacht zijn.
5. verwijder de kruiden, passeer de saus door een zeef, gooi het kookvocht niet weg, en maal de groenten fijn in de keukenmachine. Gebruik het vocht van de groenten om de saus de gewenste dikte te geven. Breng op smaak met olijfolie, zout en peper.



SELDERIJ

PHILIPS

Fissler