

MAKREEL

MET MISO SAUS

VOOR 10 PERSONEN

INGREDIËNTEN

900 gram Makreel filet

10 stengels bosui

60 gr Gember

200 ml Witte wijn

MISO SAUS

100 gr Miso

100 ml Mirin

50 ml Soya saus

50 ml Witte wijn

30 gr Gember geraspt

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil het kleine stukje gember, rasp op een fijne rasp en doe dit samen met de andere ingrediënten van de miso saus in een kommetje.
2. Snijd de andere gember in plakken van 1 cm, verwijder de onderkant van de bosui,

snijd ze in stukken van ongeveer 6 cm en leg apart.

3. Snijd de makreel filets afhankelijk van de grootte in 2 of 3 stukken en snijd een kleine ondiepe kruisje in de huidkant van de makreel. Verwijder de graten door die bovenin de filet weg te snijden.
4. Knip een stuk bakpapier tot een cirkel die precies op de bodem van de bakpan past.
5. Breng de makreelfilets op smaak met een beetje zout en bak deze in een brede bakpan met bakpapier in de pan en een eetlepel zonnebloemolie op medium hoog vuur tot dat de huid lichtjes begint te kleuren. Draai de makreel voor 10 seconden om zodat deze dicht schroeit en haal ze uit de pan. Haal vervolgens het bakpapier er ook uit en verwijder de olie van de makreel.
6. Bak in dezelfde pan met een beetje zonnebloem olie de gesneden bosui en gember tot dat de bosui bruin begint te worden. Haal vervolgens de bosui uit de pan en blus de pan af met de witte wijn. Laat de witte wijn tot $\frac{2}{3}$ inkoken, voeg $\frac{2}{3}$ van de miso saus eraan toe en laat het zachtjes sudderen. Wacht met het afmaken van het gerecht tot dat u bijna aan tafel gaat.
7. Leg de bosui en de makreel er bij in met de huidkant naar boven en gaar de vis voor 5 minuten.
8. Leg de makreel in een mooie schaal en garneer met de bosui. Voeg nu het laatste beetje van het miso mengsel toe aan het overige vocht en kook eventueel in tot een mooie saus.
9. Lepel de saus vervolgens over de makreel en serveer direct.

DE KOOKFABRIEK

powered by **ATAG**



GLUTEN



VIS



SOJA



ZWAVELDIOXIDE

PHILIPS

Fissler