



Corvina met pommes Duchesse, gegrilde tomaat en speziebonen

Hoofdgerecht • Aardappelen, Groente, Vis
Appetijt - L. van den Bos

Ingrediënten

Corvina (moten)
olijfolie
zout, peper
paprikapoeder gerookt
Italiaanse kruiden
Pommes Duchesse uit de
airfryer (zie recept)
gegrilde tomaat (zie recept)
speziebonen
boter
uienpoeder en knoflookpoeder

Bereiding

Oven verwarmen op 180 graden.
Olijfolie mengen met de kruiden.
De vismoten droogdeppen, in een ingevette ovenschaal
schikken en ruim bedruipen met de gekruide olie.
Plaats 10 tot 15 minuten in de hete oven.
Speziebonen beetgaar stomen en even aanstoven in
boter met wat uien- en knoflookpoeder.
Pommes Duchesse in de airfryer bereiden (zie recept)
Gegrilde tomaat bereiden (zie recept)

Notities

Corvina is een relatieve nieuwkomer in onze viskeuken.
Wordt ook een beetje trendy. Een smakelijke witte ronde
vis (ombervis) die in de Middellandse en Zwarte zee veel
voorkomt en daar ook gekweekt wordt. Het is een magere
vis (2 gram vet op 100 gram product)

Foto's

