



Pangasius met witlof

Hoofdgerecht • Vis
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Pangasiusfilets
bloem
zout en peper
boter
witlof
citroen of limoen
room
Mirin
peterselie

Bereiding

Witlofstronken over de lengte in vier snijden en in hete boter bakken om te kleuren.

Citroensap, zout en peper, room en wat Mirin toevoegen en zachtjes laten sudderen tot het witlof gaar is.

Intussen de visfilets droogdeppen met keukenpapier en door de bloem halen met zout en peper.

De visfilets aan beide zijden 2 minuten bakken in hete boter.

De witlofstronkjes in een warme schaal schikken, de saus wat laten inkoken en op smaak brengen, dan over het witlof doen.

Afwerken met gehakte peterselie.

Geef er stokbrood bij of een aardappelbereiding naar keuze.

Notities

Een eenvoudig gerecht met witlof en pangasius, snel klaar maar bijzonder smakelijk.

Foto's

