

Plat

Zeebarbeel

Door

19 augustus 2019 Carl en Rudy

Foto



Nodig

- Zeebarbeel 1 filet per persoon
- Olijfolie 1 fles geen te dure
- Look 15 gr
- Sjalot 80 gr
- Gember 10 gr
- Olijfolie 50 gr
- Tomaat 500 gr
- Ananas 300 gr
- Aardappel 16 st
- Laurier 4 bl
- Thym 4 takjes
- Mayo 200 gr
- Ketchup 10 gr
- Chillisaus 4 kl
- Safran 1 dopje
- Cayennepeper
- Paprikapoeder

Bereiding

Snipper look, gember, sjalot en stoof in olijfolie, voeg tomaat en ananas toe, stoof gaar en laat afkoelen, kruid af met pezo.

Schil aardappelen en snijd in gewenste vorm, doe in een ovenschotel en zet onder met olijfolie, voeg laurier, thym en look toe en plaats in de oven op 95° tot deze gaar zijn.

Meng de mayo met ketchup, chillisaus en voeg paprikapoeder, cayennepeper, zout en saffraan toe.

Kruid de vleeskant van de filet met pezo, bak op de vleeskant in olijfolie en lepeltje olie over de vis om de vel te garen. Of bak op de velkant in de pan op een bakpapier.