

Plat

Zeebaars in de zoutkorst

Foto





Wie - Wanneer

Wim en Staf – 15 april 2019

Nodig

- Een middelgrote zeebaars.
- Vraag aan uw visboer om schubben, ogen en kieuwen te verwijderen.

Voor de garnituur

- Peterselie
- Dille
- Tijm
- Laurier
- Venkelzaad
- Koriander
- Szechuanpeper
- dragon

Voor de zoutkorst

- ¾ grof zeezout
- ¼ bloem
- 2 tot 3 eiwitten

Bereiding

Spoel de baars goed.

Dep droog.

Vul buikholte met de verse kruiden.

Maak een zoutdeeg van het zout, de bloem en het eiwit.

Leg een laag zout en hierop de vis.

Dek de vis af met zoutdeeg.

Bak ca 30 min in een voorverwarmde oven op 200°C.

Breek voorzichtig de korst.

Verwijder het vel en serveer het witte vlees bedruppeld met goede extra vierge olie en bestrooi met zwarte peper en fleur de sel.

Geef er een gemengde salade en gekookte aardappeltjes bij.