

Plat

Zwaardvis met harissa, nieuwe aardappelen en geblancheerde groenten.

Foto



Wie – Wanneer

Gilbert en Alois – 27 06 2022

Nodig

1 Primeuraardappelen sla

3kg Primeuraardappeltjes	enkele takjes kervel
8el Griekse yoghurt	enkele takjes dille
8el Mayonaise	3 eetlepels mierikswortelpasta
8 stengels lenteuien	lookteentje

Bereiding

Schep de mayonaise en de yoghurt in een kom

Snijd de lenteui fijn en voeg hem toe aan de yoghurt en de mayonaise, gevolgd door wat fijngesneden kervel en dille en de mierikswortelpasta.

Spoel de aardappelen onder koud water en kook ze in de schil gaar in gezouten water.

Pel een teentje look en kook hem nog even mee met de aardappelen

Haal de look uit het water van de aardappelen en giet de aardappelen af en spoel ze even onder koud water

Pel de aardappelen, snijd ze in stukken en doe ze in de mengkom bij de Griekse yoghurt, de mayonaise en de kruiden.

De bedoeling is om een lauwe aardappelsalade te krijgen, dus laat ze zeker niet volledig afkoelen.

2 De Oosterse kruidenolie

2.5dl olijfolie

6el sojasaus

3 limoenen

6el sesamolie

3 stengels citroengras

2 teentjes look

verse ½ bussel koriander

Bereiding

Schenk de olijfolie, de sesamolie, de sojasaus in de beker van de blender voeg ook voldoende limoensap toe. (naar smaak)

Kneus het citroengras en snij de stengel in grove stukken.

Pel de teentjes look.

Gooi alles in de blender samen met de (smaakvolle) stengels van de koriandertakjes.

Mix alle ingrediënten fijn en giet de kruidige olie door een zeef.

Gooi de droge pulp weg.

3 Groenten

paprika (3 geel, 3 rood) gepeld

6 worteltjes dun gesneden in reepjes

6 tomaten gepeld en ontpit

courgette in reepjes

visfond Lacroix

Astra visbouillon blokjes

pijnboompitten

Bereiding

Snij al de groenten in reepjes van +/- 5cm

Blancheer de groenten in visfond Lacroix + Astoria blokjes, de harde groenten eerst, daarna de wat zachtere groenten.

Laat wat vetstof verhitten in een pan en kleur de pijnboompitjes goudbruin.

4 Zwaardvisfilets

3kg zwaardvisfilets

4 eetlepels Harissa

limoensap van +/3 limoenen (volgens smaak)

6el olijfolie l

snuifje paprika-poeder

zout

Bereiding

Doe de olijfolie met het sap van de limoenen, de harissa, wat paprika-poeder, en wat zout in een kommetje en meng alles.

Kruid de vis met wat zout en smeer hem langs beide zijde in met de marinade.

Laat de vis even marineren.

Gril de zwaardvis kort op de hete grill.

Opdienen

Snijd de zwaardvis in plakjes en leg ze op een groot bord

Schep er een lepel aardappelsla bij.

Werk af met de geblancheerde groenten, de oosterse kruidenolie en de pijnboompitten.