



Gebakken kabeljauw met puree en witte botersaus

Een echte Belgische bistroplaat: krokant gebakken kabeljauw op een romige puree, met gestoofde groentjes en een lichte beurre blanc. Klassiek en stevig.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	35'	4	Vis

Ingrediënten

4 kabeljauwfilets (elk ca. 150 gr)

boter om te bakken

zout

Voor de puree:

1 kg kruimige aardappelen

40 gr boter

100 ml warme melk

een snuifje nootmuskaat

peper en zout

Voor de gestoofde groentjes:

1 wortel, in fijne blokjes

1 ui, fijngesneden

1 prei, fijngesneden

een klontje boter

een scheutje groentebouillon

peper en zout

Voor de beurre blanc:

1 sjalot, fijngesneden

100 ml droge witte wijn

een scheutje citroensap

100 ml room

60 gr koude boter, in blokjes

witte peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Schil de aardappelen, snij ze in gelijke stukken en zet ze op in koud gezouten water. Breng aan de kook en laat 20 tot 25 minuten zachtjes garen tot ze volledig gaar zijn. Giet af en laat 1 minuut op een laag vuur stomen om overtollig vocht te laten verdampen.
- 2.** Pureer de aardappelen met de boter en de warme melk tot een gladde, romige puree. Kruid met peper, zout en een snuifje nootmuskaat. Houd warm.
- 3.** Stoof intussen de wortel, ui en prei zacht in een klontje boter op een matig vuur, zonder te laten kleuren. Voeg een scheutje groentebouillon toe en laat licht inkoken. Werk af met een extra klontje boter voor glans. Kruid met peper en zout.
- 4.** Bereik de beurre blanc: kook de sjalot samen met de witte wijn en het citroensap in een steelpan in tot bijna droog. Voeg de room toe en laat licht indikken op middelhoog vuur. Zet het vuur op de laagste stand en klop er de koude boterblokjes beetje bij beetje onder tot een gebonden, glanzende saus. Laat de saus na het monteren niet meer koken. Kruid met witte peper en zout en houd warm op een zeer laag vuur.

5. Dep de kabeljauwfilets droog met keukenpapier en bestrooi ze licht met zout vlak voor het bakken. Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur tot de boter schuimt. Leg de filets met de presentatiezijde naar beneden in de pan en bak 3 minuten zonder te bewegen. Draai voorzichtig om en bak nog 2 tot 3 minuten tot de kern 48 tot 50 graden bereikt.

6. Schik de puree op het bord, lepel de gestoofde groentjes ernaast en leg de kabeljauw erop. Lepel de beurre blanc rondom de vis in plaats van erover, zodat de korst krokant blijft.

Tip

Zout de kabeljauw pas vlak voor het bakken: te vroeg zouten trekt vocht uit de vis, waardoor hij stoomt in plaats van bakt en de krokante korst uitblijft.

Lekker met

Vers knapperig brood

Dranktip

Een romige, droge chardonnay past uitstekend bij de rijke botersaus en de zachte kabeljauw.