



Forel amandine

Hele forel gebakken in boter en afgewerkt met geroosterde amandelschilfers. Een tijdloos Frans klassieker met een krokant randje en een frisse toets van citroen.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	15'	2	Vis

Ingrediënten

- 2 hele forellen, schoongemaakt
- 60 g bloem
- 80 g ongezouten boter
- 60 g amandelschilfers
- Sap van 1 citroen
- Zout
- Versgemalen zwarte peper
- 2 el verse peterselie, fijngehakt

Bereidingswijze

- 1.** Dep de forellen droog met keukenpapier. Kruid ze vanbinnen en vanbuiten royaal met zout en versgemalen zwarte peper.
- 2.** Stroo de bloem op een plat bord. Wentel de forellen door de bloem en schud het overschot goed af.
- 3.** Verhit 40 g boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de forellen 5 tot 6 minuten per kant tot ze mooi goudbruin en gaar zijn. Controleer de gaarheid door met een vork zachtjes in het dikste gedeelte te prikken: het visvlees moet makkelijk loslaten. Leg de forellen op een voorverwarmd bord en houd ze warm.
- 4.** Verwijder eventuele donkere restjes uit de pan en voeg de resterende 40 g boter toe. Laat op middelhoog vuur smelten. Voeg de amandelschilfers toe en rooster ze al voorzichtig roerend goudbruin in ongeveer 2 minuten. Let goed op, want amandelschilfers kleuren snel.
- 5.** Neem de pan van het vuur en voeg het citroensap en de fijngehakte peterselie toe. Roer kort om.
- 6.** Giet de amandelboter direct over de forellen en serveer meteen.

Tip

Zorg dat de boter goed heet is voor je de forellen in de pan legt, anders kleeft de bloem aan de bodem en wordt de huid niet krokant. Gebruik bij voorkeur een pan die groot genoeg is zodat beide forellen naast elkaar liggen zonder te overlappen.

Lekker met

Gekookte of gestoomde kleine aardappelen en een groene salade of sperziebonen met een lichte vinaigrette.

Dranktip

Een droge, frisse witte wijn zoals een Bourgogne Aligoté of een Sancerre past uitstekend bij de boterige saus en de delicate smaak van de forel.