



Gebakken victoriabaars met kerriesaus

Malse victoriabaarsfilet in een milde kerriesaus met kokosmelk. Een verrassend gerecht met een zachte kruidige toets.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	18'	4	Vis

Ingrediënten

- 4 victoriabaarsfilets van ongeveer 150 g
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 2 teentjes look
- 1 eetlepel kerrievoeder
- 200 ml kokosmelk
- 1 eetlepel bloem
- 1 limoen
- zout

versgemalen zwarte peper

verse koriander

Bereidingswijze

1. Kruid de victoriabaarsfilets met zout en peper en wentel ze lichtjes door de bloem.
 2. Verhit de olijfolie in een pan en bak de filets 3 à 4 minuten per kant goudbruin. Haal ze uit de pan.
 3. Stoof in dezelfde pan de fijngesnipperde ui en look glazig.
 4. Voeg het kerriepoeder toe en bak 1 minuut mee tot het geurt.
 5. Giet de kokosmelk erbij en laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een gladde saus.
 6. Breng op smaak met zout, peper en een scheut limoensap.
 7. Leg de vis terug in de saus en warm nog 2 minuten door. Werk af met verse koriander.
-

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)