



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 kerriepoeder
- 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.

Dranktip

Zero Sugar Witte Wijn (Pure the Winery) Frisse witte wijn (sauvignon & chardonnay), bloemig en fruitig met een fluweelzachte afdronk. Ideaal bij vis. 0 g suiker. Pure the Winery is gespecialiseerd in suikervrije wijnen, perfect voor een diabetesdieet. Bekijk deze wijn bij Pure the Winery