



Gegrilde dorade met citroen en tijm

Een hele dorade van de grill, gevuld met citroen en verse tijm. Krokant vel, sappig en mals visvlees, klassiek mediterraan.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	20'	2	Vis

Ingrediënten

- 2 hele dorades (elk ca. 400 gr), geschubd en schoongemaakt
- 1 citroen
- 4 takjes verse tijm
- 2 teentjes look
- 3 eetlepel olijfolie
- 1 tl grof zeezout
- peper naar smaak
- 1 eetlepel fijngehakte platte peterselie

Bereidingswijze

1. Verwarm de grill of grillpan op hoog vuur en laat hem goed heet worden.
2. Dep de dorades droog met keukenpapier en maak aan beide zijden drie schuine sneetjes in het vel.
3. Snijd een halve citroen in dunne schijfjes en stop die samen met de takjes tijm en geplette lookteentjes in de buikholte van elke vis.
4. Wrijf de vis rondom in met olijfolie en bestrooi met grof zeezout en peper.
5. Leg de dorades op de hete grill en bak ze ongeveer 6 tot 8 minuten aan de eerste kant zonder te bewegen, zodat het vel loskomt.
6. Draai de vissen voorzichtig om met een spatel en grill de andere kant nog eens 6 tot 8 minuten tot het vlees ondoorschijnend is.
7. Prik ter controle in de dikste rug: het vlees moet gemakkelijk van de graat loslaten.
8. Leg de dorades op een warme schotel, besprenkel met het sap van de andere halve citroen en strooi de peterselie erover.
9. Serveer meteen met gekookte krieltjes of een frisse groene salade.

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