

Ingrediënten voor 4 personen

4 Panga filets 1 ui gesnipperd
200 gram worteltjes in stukjes
gesneden 2 el boter 2 tl dragon 3
eieren ? dl slagroom of koksroom
? dl appelsap of witte wijn 1 takje
peterselie peper en zout

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Frans
Smaak: Zacht en romig
Soort_gerecht: Ovenschotel
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Een Panga-filet (soort Zeetong) ovenschotel met Wortelen

Panga filet is een soort Tongfilet die gevangen wordt bij Vietnam. Het is een waanzinnig lekkere vis die in Nederland steeds meer verkocht wordt. Het is alleen STUKKEN goedkoper als Zeetong.

Vorbereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Bereidingswijze

In een pan de boter verhitten en de ui ca. 3 minuten fruiten. Wortels toevoegen. Met deksel op de pan ca. 7-8 minuten zachtjes smoren. Ovenschotel invetten. Panga filet bestrooien met de dragon, zout en peper. Eieren splitsen. Dooiers losroeren met de slagroom (koksroom), wijn (appelsap), zout en peper. Wortelmengsel; erdoor roeren. Peterselie er boven fijn knippen. Eiwit stijfkloppen en door dooiermengsel scheppen. Eimengsel rond de Pangafilet scheppen, Afdekken met aluminium folie. In midden van de oven ca. 25 minuten bakken. Folie verwijderen en nog 5 minuten goudbruin laten kleuren.