

Ingrediënten voor 4 personen

4 heilbotsteaks a 175 gr 1 tl
olijfolie ? tl maizena (bloem)
gemengd met 2 tl koud water 2 el
versbieslook, fijngeknipt ter
garnering zout en peper SALADE
2 rode uien 6 sjalotjes 1 el
citroensap 2 tl olijfolie 2 el
rodenwijnazijn 2 tl fijne suiker 1.5
dl verse visbouillon.

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Frans
Smaak: Zacht en romig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Gebakken heilbot met een warme salade van rode uien

OVER DIT RECEPT HOEF IK ECHT NIETS TE ZEGGEN!!!!

Bereidingswijze

Schild voor de salade de uien en sjalotjes en snijd deze in halve ringen. Meng de uien en sjalotjes in een kom met het citroensap. verhit de olie in een pan en fruit de uien en sjalotten in 3 tot 4 minuten zachtjes, Voeg de azijn en de suiker toe en laat het geheel nog 2 minuten op hoog vuur koken. Voeg de bouillon en zout en peper toe. Breng de bouillon en zout en peper toe. Breng de bouillon aan de kok en laat deze 8 tot 9 minuten sudderen totdat de saus ingedikt is. Bestrijk een grillpan met olie en zet het vuur hoog. Leg de steaks in de pan en schroei ze dicht. Zet het vuur zachter en bak de vis nog 4 minuten. Draai de steaks om en bak ze nog 4 tot 5 minuten tot ze gaar zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier. > Roer de maizena door de uiensaus en verwarm deze totdat de saus dikker is geworden. Voeg naar smaak zout en peper toe. Schep de uiensalade op een warm bord en leg de heilbot erbovenop, Garneer de vis et bieslook en peper.