

Ingrediënten voor 4 personen

2 kleine stevige courgettes 1 el
boter 1/2 bos basilicum, blaadjes
geplukt en gescheurd 600 g
heek, in 4 moten 1/2 krop lekkere
sla, geplukt salsa verde 4
ansjovisfilets, fijngesneden 1
teentje knoflook, fijngesneden 2
el fijngesneden dragon
(natuurwinkel of boerenmarkt), of
1 tl gedroogde dragon 2 el
fijngesneden bladpeterselie 6 el
fijngesneden basilicum 2 el
kappertjes 4 el olijfolie 100 ml
citroensap

Tijd: 20-30 min.

Gang: Hoofdgerecht

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

heek met salsa verde

Kijk voor meer lekkere visrecepten bij de webgroep Visalicious

Bereidingswijze

Meng voor de salsa verde alle ingrediënten door elkaar en breng op smaak met zout en peper. Schaaf de courgette met een kaasschaaf of mandoline in lange dunne plakken. Blancheer ze 2 min. in kokend water met zout. Spoel af onder koud water en dep droog. Verhit in een koekenpan 1 el boter op laag vuur en bak de courgette hierin. Voeg de basilicumblaadjes toe en schep om. Breng op smaak met zout en peper. Dep de heekmoten droog, bestrooi ze met zout en peper. Verhit een grillpan en grill ze 5-8 min. al naar gelang de dikte van de moten. Gaar ze evt. na in een warme oven op 180°C. Schep een lepel van de salsa verde door de slablaadjes. Verdeel de sla over de borden, met daarop de courgette en de heekmoten. Sprenkel de rest van de salsa verde ernaast.