

Ingrediënten voor 4 personen

600 g zeebaarsfilets 500 g
juliennegroenten (versmarkt) 300
g peterseliewortels 1/2 plantje
platte peterselie 800g
middelgrote vastkokende
aardappelen 2 tenen knoflook 2,5
dl culinaire room 4 el olijfolie 2 el
kerriepoeder peper en zout

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Belgisch
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Zeebaars met kerriegroenten en gebakken aardappelen in de schil

Lekkere gebakken zeebaarsfilet met kerriegroentjes en gebakken aardappelen

Bereidingswijze

- Snij de platte peterselie grof. - Snipper het knoflook fijn. - Schil de peterseliewortels en snij in staafjes van 3 bij 1/2 cm. - Wrijf de ongeschilde aardappelen goed schoon onder koud water. Bereiding (30 min.) 1 Kook de aardappelen 25 min. gaar in lichtgezouten water. Giet af en snij in de lengte in 4. 2 Verhit intussen 2 eetl. olijfolie in een kookpot en bak de juliennegroenten, het knoflook en de peterseliewortel 5 min. Kruid met het kerrievoeder, peper en zout en overgiet met de room. Laat nog 5 min. stoven. 3 Verhit 1 eetl. olijfolie in een braadpan met antiaanbaklaag en bak de zeebaarsfilets 5 min. op de velkant. Draai om, kruid met peper en zout en laat nog 2 min. verder bakken. Bestrooi hierna met de peterselie. 4 Verhit ondertussen 1 eetl. olijfolie in de kookpot van de aardappelen en bak de aardappelen aan alle kanten goudbruin. Kruid met peper en zout.