

Ingrediënten voor 4 personen

500 g schelvis- of tongfilets sap
van 1 kleine citroen peper en
zout 3 eetlepels olijfolie 3 teentjes
knoflook gepeld en gehakt 3
eetlepels zonnebloemolie 1
eetlepel gehakt korianderblad

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Mexicaans
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Vis met knoflookolie

Bereidingswijze

Dep de vis af met licht bevochtigd keukenpapier. Bedruppel de vis met het citroensap en strooi er wat peper en zout over. Laat de vis zo minstens 30 minuten staan. Verhit de olijfolie in een pannetje boven een matige hittebron. Voeg knoflook toe en laat dit in circa 5 minuten lichtbruin fruiten. houd de knoflookolie warm. Verhit in die tijd de zonnebloemolie in een grote koekepan. Leg er de visfilets in en bak ze zachtjes 5-7 minuten tot ze gaar zijn, keer de vis halverwege de baktijd. Verdeel de vis over vier borden. Verdeel de knoflookolie over de vis, bestrooi het geheel met de koriander en serveer het gerecht.