



Zeebaars in 't groen

Zeebaars met prei en basilicum crème

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Schil en kook de aardappelen. Breng de Alpro Cuisine aan de kook en laat het voor een derde inkoken. Haal van het vuur en voeg de basilicum, citroenrasp, tabasco en olijfolie toe. Mix (met staafmixer) tot een glad geheel. Breng op smaak met zout en peper.

2. Pureer de aardappelen tot een zachte puree. Breng op smaak met zout, peper, nootmuskaat en een scheutje olijfolie. Maak kleine balletjes, rol ze door de bloem, de eiwitten en een mengsel van brood kruimels en amandelschilfers. Doe in een voorverwarmde oven (180 °) gedurende 20 minuten.

3. Snijd de zeebaars in gelijke delen, leg deze op een bakplaat en strooi er versgemalen peper en een beetje zout over, besprenkel met olijfolie. Bak de zeebaarsfilets 10 tot 15 minuten mee in de oven met de amandelkroketjes, afhankelijk van de dikte tot ze gaar en zacht zijn.

4. Snijd de prei in stukken en stoof deze in olijfolie. Vroeg zout, peper en nootmuskaat toe naar smaak. Houd de prei warm tot het opdienen.

Warm de basilicumsaus nog even op. Serveer de prei, zeebaars en amandelkroketjes met de basilicumsaus.



4 personen



40min



Ingrediënten

- Basilicumsaus:
- 250 ml Alpro Cuisine,
- 2 bosjes basilicum,
- Rasp van de schil van een halve citroen,
- 1/2 tl tabasco,
- 3 el olijfolie,
- 3 stengels prei,
- Snufje nootmuskaat,
- Versgemalen peper en zout.
- 4 zeebaarsfilets van ong. 120 gr per stuk,
- 400 gr aardappels,
- Eiwit van 2 eieren,
- 30 gr bloem,
- 40 gr broodkruimels,
- Amandel flakes

Bereid met

Cuisine

