



Wijnproevers recept van de maand

Kabeljauw met tomatensalsa, wortelpuree en rijst

Recept voor 4 personen

800 gram kabeljauwfilet	200 gram witte rijst
1 citroen	300 gram waspeen
3 flinke tomaten	50 gram boter
2 lente-uien	1 ei
2 verse, zoete paprika's	2 eetlepels suiker
2 stelen bleekselderij	peper en zout
3 eetlepels olijfolie	

Ontvel de tomaten op de volgende manier:

<http://www.foodtube.nl/video/144/Tomaat-ontvellen>

Snijd de tomaten door, haal de pitten eruit en snijd ze in stukjes van ongeveer 7 mm. Vervolgens snijdt u de bleekselderij, de paprika en de lente-uitjes in ringen. Fruit de lente-ui licht aan in olijfolie, voeg de paprika en de tomaat toe en laat het geheel twee minuten zachtjes pruttelen. Laat het vervolgens afkoelen en breng het daarna op smaak met peper en zout.

Kook de waspeen gaar in weinig water met een beetje zout. Meng de waspeen daarna in een hoge kom met de boter, het ei en een snuf peper tot een gladde puree. Kook de rijst beetgaar en meng dit door de wortelpuree.

Snijd de citroen doormidden en verwarm de heteluchtoven voor op 120 graden. Bak de kabeljauw op een hete plaat of in een hete pan aan totdat het wat kleur heeft. Leg de vis op een bakplaat en laat deze 10 minuten in de oven nagaren.

Leg de vis midden op een groot bord, aan de ene kant een schep salsa en aan de andere kant een schep rijst met wortelpuree.

De Viognier van Paul Mas is een uitstekende begeleider van dit gerecht. Serveer hem niet te koud, zo'n 12 graden, in een ruim glas, het is een aromatische wijn.

Eet smakelijk!

Ab Tamis, Chefkok van de Wijnproevers.

