Gebakken zeebaars met tomaat



Gebakken zeebaars met tomaat en sugarsnaps

Gerecht voor 2 personen | bereidingstijd: 20 minuten | Hoofdgerecht

BEREIDEN

Wrijf de zeebaarsfilets in met zout en peper, besprenkel ze met citroensap en laat ze even liggen. Wentel de filets door de bloem. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de zeebaars in 4-6 minuten bruin en gaar, keer ze halverwege voorzichtig met een spatel. Leg de zeebaars op warme borden en houd ze warm onder aluminiumfolie.

Roer de knoflook door het bakvet en bak enkele seconden. Schenk de wijn erbij en laat het vocht 1-2 minuten bruisend inkoken. Roer dan de tomaatreepjes en peterselie erdoor en warm de jus nog heel even door. Breng op smaak met zout en peper en schep de jus met tomaat over de vis. Lekker met gekookte krieltjes en sugarsnaps.

EXTRA BENODIGD

Aluminiumfolie

BRON: Het recept ‘Gebakken zeebaars met tomaat’ wordt je aangeboden door het Nederlands Visbureau

Ingrediënten

- 2 zeebaarsfilets van 125-150 g
- 1 eetlepel citroensap
- 2-3 eetlepels bloem
- 3 eetlepels olijfolie
- 3 tomaten, ontpit en in dunne reepjes
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 150 ml droge witte wijn of medium dry sherry
- 2 eetlepels fijngehakte (platte) peterselie