

Gebakken haring met ui/citroen confijt

Ingrediënten:

- 2 schoongemaakte haringen
- 2 bio rode ui
- 1 bio citroen
- 50 gr. bio boter
- Bio olijfolie
- 1 el. bio lavendelhoning
- Bio gember (1cm)
- Bio peper van de molen

Bereidingswijze:

- Haal de graten uit de haring of vraag je visboer dit te doen.
- Spoel de haring even af, dep droog en kruid met peper van de molen.
- Snij de ui in schijven en fruit aan in de boter met een scheutje olijfolie
- Doe de geschilde en in schijfjes gesneden citroen, de fijngesneden gember en de lavendelhoning bij de uien en laat 20 tot 25 minuten zachtjes confijten. Regelmatig omroeren.
- Vul de haringen met de confijt en bak enkele minuten op een zacht vuurtje gaar.
- Voor het opdienen nog even met de pepermolen erover.



Quinoa pasta met gestoomde makreel

Ingrediënten:

- Quinoa pasta met look en peterselie
- 1 bio sjalotje
- 10 bio champignons
- 1 teentje bio look
- Bio witte wijn
- Bio visbouillon
- Bio room
- Bio maïsmeel
- 1 gestoomde makreel
- 1 bio broccoli
- Bio peper van de molen
- Bio olijfolie

Bereidingswijze:

- Snij het sjalotje fijn en stooft aan in een beetje olijfolie.
- Pers het lookteentje erbij, de grof gesneden champignons en blus met een scheutje witte wijn.
- Bevochtig met een half glaasje water en laat zachtjes inkoken.
- Op smaak brengen met de visbouillon, peper en een scheutje room.
- Eventueel een beetje indikken met het maïsmeel.
- Stoom de broccoli gaar.
- De pasta al dente (beetgaar) koken en warm houden.
- Haal het vel van de vis en haal hem voorzichtig van de graat.
- Roer de saus onder de spaghetti, meng de broccoli erdoor en schik op een bord.
- Afwerken met de in stukken gebroken makreel en een beetje peper van de molen.