

# MENU MEI



## Heilbotfilet | beurre blanc | garnalen

<b>Ingrediënten 10 personen:</b>	<b>Bereidingswijze:</b>
1/2 knoflookbol 1 grote venkel 2 sjalot 1/2 limoen (het sap) 200 g knolselderij 5 stengels bleekselderij 8 takjes tijm 300 ml (Noilly Prat) vermouth 300 ml visbouillon 300 ml room 10 g zwarte peperkorrels 20 ml zonnebloemolie 50 g boter in blokjes	<b>Beurre blanc</b> Snijd de knolselderij, de sjalot (deze hoeft je niet te pellen) en de venkel grof. Maak met behulp van de schillen en koppen van de garnalen 300 ml visbouillon. (zie garnalen hieronder) Verhit de zonnebloemolie in een (wok)pan op hoog vuur en doe alle groenten en de tijm in de pan. Roer alles vervolgens goed om en bak voor ongeveer 3 minuten zonder dat de groenten erg verkleuren. Blus daarna af met de vermouth en laat dit voor 1/3 inkoken. Voeg dan de visbouillon en room toe en laat dit voor 1/3 inkoken. Kneus de peperkorrels fijn onder een mes en voeg toe aan de beurre blanc terwijl deze inkookt. Schenk de beurre blanc door een fijne zeef. Proef de saus en voeg naar smaak zout, peper en limoensap toe. Monteer de saus met ijskoude blokjes boter.
<b>Chips</b> 60 g aardappel 2 g tomatenpoeder	<b>Chips</b> Schil de aardappel, snijd op de snijmachine of mandoline dunne plakken chips. Bak deze af in de frituur op 175°C in 2 à 3 minuten tot ze goudbruin zijn. Laat deze afkoelen. Strooi het tomatenpoeder over de chips.
<b>Garnalen</b> 10 grote garnalen 1 limoen zeezout	<b>Garnalen</b> Maak de garnalen schoon. Draai de kop eraf en pel voorzichtig de schaal van het vlees. Verwijder ook het darmkanaal. Snijd de garnalen in de lengte doormidden en breng op smaak met wat limoensap, limoenrasp en zeezout
<b>Peterseliewortel</b> 2,5 peterseliewortel zonnebloemolie peper zout	<b>Peterseliewortel</b> Snijd de peterseliewortel brunoise en bak de blokjes goudbruin in 2 à 3 minuten in zonnebloemolie. Breng het op smaak met peper en zout. Zet weg tot gebruik.
<b>Bladpeterselie</b> 15 takjes bladpeterselie	<b>Bladpeterselie</b> Trek een beetje vershoudfolie strak over een plat bord en smeer het folie lichtjes in met olie. Pluk de blaadjes bladpeterselie van de takjes en leg deze op het vershoudfolie. Zet het bord 10 seconden in de magnetron. Open de magnetron deur zodat de stoom eruit kan. Zet hierna de magnetron nog eens aan voor 1,5 minuut.

# MENU MEI



## Heilbot:

700g heilbotfilet (70 gr p.p)  
zonnebloemolie  
boter  
zout

## Heilbot:

Portioneer de heilbot voor het aantal personen.  
Verhit de zonnebloem in een koekenpan, bestrooi de heilbot met een beetje zout en bak deze aan in de pan op middelhoog vuur. Voeg de boter toe wanneer de vis mooi goudbruin is aan de onderkant, draai om en bak ook aan de andere zijde goudbruin.

## Eindbewerking

700g heilbot filet (70 gr p.p)  
zonnebloemolie  
boter

## Eindbewerking en presentatie

Serveer het gerecht in een diep bord. Leg de heilbot in het midden van het bord. Verdeel de peterseliewortel rond de heilbot filet. Leg 2 halve garnalen over de heilbot filets. drapeer wat beurre blanc rond de heilbot.  
Garneer het gerecht met de chips en de bladpeterselie.

