

Rouget met groenten en pistou van tomaat



Ingredienten

- 4 filets van rouget (rode mul of zeebarbeel)
- 4 groene asperges
- 4 tomaten
- 2 verse courgettebloemen
- 1 citroen
- 1 el taggiasche olijven in schijven
- 1 teentje fijngesneden look
- 4 takjes basilicum
- 4 el sherry azijn
- olijfolie

Bereiding

Maak de pistou.

1. Pel de tomaten, verwijder de pitten en snijd het tomatenvlees in mooie blokjes.
2. Meng de tomaat met een fijngesneden teentje look en 4 el sherryazijn.
3. Kruid af met peper en zout.
4. Verwarm 1 dl olijfolie op het vuur en laat opwarmen tot ongeveer 60 °C.
5. Giet de warme olijfolie over de tomaten, om ze zacht te garen.
6. Pluk de blaadjes van de basilicum en snijd ze fijn.
7. Voeg de basilicum en de fijngesneden olijven toe aan het tomatenmengsel

Bereid de groenten.

1. Schil alleen het onderste deel van de asperges met een dunschiller. Breek indien nodig het taaie uiteinde af.
2. Blancheer de groene asperges 2 minuten lang in gezouten kokend water.
3. Giet af en besprenkel de asperges met olijfolie en fleur de sel.
4. Was de courgettebloemen voorzichtig en laat ze drogen op een stuk keukenpapier.
5. Besprenkel ook de courgettebloemen met olijfolie en fleur de sel.

6. Grill de courgettebloemen in een hete grillpan gedurende 2 minuten; doe daarna hetzelfde met de asperges.

7. Werk de groenten af met extra citroensap, fleur de sel en een snuifje currypoeder.

8.

1. Bak de visfilets met de velkant naar beneden in een zeer hete pan met olijfolie.

2. Als het vel krokant gebakken is (na enkele minuten), draai de filets dan om. Haal ze na een seconde alweer uit de pan.

3. Laat de vis kort rusten op een bakplaat.

AFWERKING

1. Verfris de visfilets met het sap van $\frac{1}{2}$ citroen, zeste van $\frac{1}{4}$ citroen en besprenkel met wat extra vierge olijfolie.

2. Dresseer de groenten en de vis op de borden, werk af met een ruime portie pistou.