

Op z'n huid gebakken zeebaars kruidenrisotto en tomaten antiboise

Ingrediënten risotto voor ong. 4 personen

- Olijfolie
- 1 klein gesnipperd sjalotje of uitje
- 200 gram risotto rijst
- 20 gram droge witte wijn
- 4 dl kippen of groenten bouillon
- Zeezout
- 2 el. Lobbige room (ongezoet en opgeslagen)
- 20 gram Parmezaan

Div.

- Zeebaarsfilet (140 gr p.p.)
- $\frac{1}{2}$ Venkel
- Gehakte kruiden naar smaak

Bereiding risotto

1. In een passende pan de olie verwarmen en de sjalot aan fruiten zonder te kleuren.
2. Rijst toevoegen en deze ook aan fruiten
3. Afblussen met de witte wijn en vervolgens de bouillon.
4. Aan de kook brengen, goed doorroeren, afdekken en garen in de oven, 15 minuten op 120 graden.
5. Als de rijst gaar is met een vork los roeren en op een plateau in de koeling terug koelen tot verder gebruik.
6. A la minute verwarmen met iets bouillon tot heet en afmaken met de room en breng op smaak met een snufje zout, Parmezaan en evt. kruiden naar smaak.

Ingrediënten voor de antiboise

- 1 rijpe tomaat / $\frac{1}{2}$ rode ui / 1 el kappertjes / 1 el pijnboompitjes / peper / zout / kerrie / olijfolie

Werkwijze

1. Snipper de ui, snijd de tomaat in vieren, verwijder het zaad en snij in kleine blokjes.
2. Alles samen in een pannetje met de kappertjes en pijnboompitjes
3. Zet net onder met de olijfolie en breng op smaak met peper, zout en de kerrie.
4. De antiboise alleen verwarmen niet heet laten worden

Bereiding zeebaars

1. Zeebaarsfilet peper en zouten, en a la minute rusting op z'n huid goudgeel en mooi krokant bakken, even omdraaien in de pan en klaar.
2. Paddenstoeltjes rustig rondom even bakken in iets olie, venkel mooi dun snijden en even mee verwarmen met de paddenstoeltjes, breng op smaak en klaar. **Eet smakelijk! Wim Klerks**