



Hoofd gerecht

Oosters gegrilde zeebaars
met shiitake, quinoa/bulgur en groene asperges



Oosters gegrilde zeebaars

met shiitake, quinoa/bulgur en groene asperges

Benodigheden

(Hoofdgerecht voor 4 personen)

Oosters gegrilde zeebaars:

550 gr zeebaarsfilet met vel
3 gr gemberpuree (Bresc)
3 gr citroengraspuree (Bresc)
4 gr zeezout flakes
1 gr zwarte peper

Quinoa/bulgur:

55 gr quinoa en bulgur
2 gr groentebouillongranulaat
16 gr rozijnen
2,5 gr ras el hanout
2,5 gr vadouvan
5 ml olijfolie
80 gr Oosterse roerbakmix
2 gr verse knoflook
2 gr bosuitjes
120 ml water
peper en zout naar smaak

Gebakken shiitake:

235 gr shiitake
1 gr verse knoflook
peper en zout naar smaak

Gegrilde groene asperges:

360 gr groene asperges
1 st citroen
4 ml olijfolie
2 gr zeezout flakes
peper naar smaak

Chenin blanc

STELLENRUST
Stellenbosch, Zuid-Afrika
fles 75 cl - 08.841.73
aromatisch, ananas,
frivool, knisperend



Mise en place

Enkele uren van tevoren:

Snij de huid van de filet in en verwijder de eventuele graten uit de zeebaarsfilet. Meng de gember- en citroengraspuree, wrijf hier de filet mee in en laat het intrekken.

Snij de bosui in stukjes en hak de knoflook. Wel ondertussen de rozijnen. Breng het water met de vadouvan, ras en hanout en groentebouillon aan de kook en voeg hier al roerend de quinoa/bulgur aan toe. Laat het koken tot het vocht opgenomen is en de quinoa/bulgur gaar is.

Wok dan de roerbakmix met de bosui en de knoflook. Meng hier de quinoa/bulgur en rozijnen door en voeg naar smaak peper en zout toe.

Hak de knoflook fijn, verwijder de steeltjes van de shiitake en snij ze in plakjes. Bak dit vervolgens goudbruin.

Verwijder de nagels en de kontjes van de asperges, sprenkel er olijfolie over en grill er een mooie streep over. Breng op smaak met citroensap, peper en zeezout flakes.

Gril de filet om en om met een ruitvorm en strooi er naar smaak peper en zeezout flakes over.

Handelingsvolgorde/bordopmaak

Zet de steker met de quinoa/bulgur op het bord en verwijder voorzichtig de steker. Strooi er eventueel nog wat overgebleven bosui overheen. Dresseer aan de ene zijde de gegrilde asperges naast en aan de andere zijde de shiitake. Leg hier tot slot de gegrilde zeebaarsfilet bovenop.

Wijnadvies!



Hocras B.V.
Franse Kampweg 38
Bussum
T 035 69 79 777
E info@hocras.nl
W www.hocras.nl

Hocras