

RECEPT

In de oven gebakken heilbot met Pancetta— parelcouscous met saus van gele peen en paprika

Benodigheden

- 2 filets Heilbot van elk 100 gram
- 50 gram dun gesneden Pancetta
- 200 gram parelcouscous
- 1 gele peen
- 1 rode punt paprika
- 100 ml room
- 300 gr aardappels
- 150 gr pastinaak
- 50 ml witte wijn
- 30 gr bieslook
- 4 eiwitten
- Zout en peper



Bereiding

1. Leg de heilbot filet uit de koelkast en beleg deze met Pancetta
2. Rasp de aardappel en pastinaak apart in een kom en laat deze drogen in een theedoek
3. Hak de bieslook in kleine stukjes
4. Vermeng de aardappel en pastinaak met de 4 eiwitten, bieslook en wat zout en peper
5. Maak van het ontstane mengsel kleine porties in de pan bak het geheel tot een pannenkoekje
6. Snij ondertussen de peen in kleine dobbelsteentjes (heel fijn gesneden) en de paprika (in grote stukken)
7. Doe de parelcouscous in een pan met kokend water en zout
8. Leg de gebakken pannenkoekjes en de heilbot met pancetta apart in een ovenschaal en zet de oven op 160 graden. De heilbot bak je in ongeveer 15 minuten gaar, de pannenkoekjes voeg je de laatste 5 minuten toe om op temperatuur te komen.
9. Roerbak de gesneden paprika in een koekenpan met olie ca. 3 minuten, blus af met witte wijn en laat dit tot de helft inkoken.
10. Voeg de room toe en laat dit inkoken tot een romige saus.
11. Voeg tenslotte de gele peen toen aan de saus.

Bord opmaak, gebruik een bord met een diep midden

1. Giet de saus op het bord.
2. Voeg de parelcouscous voorzichtig toe aan de saus met paprika en gele peen
3. Leg de heilbot met Pancetta op de couscous
4. Naast de heilbot leg je het pannenkoekje
5. Strooi de overige bieslook over het bord

