



Gebakken victoriabaars met kerriesaus

Malse victoriabaarsfilet in een milde kerriesaus met kokosmelk. Een verrassend gerecht met een zachte kruidige toets.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	18'	4	Vis

Ingrediënten

- 4 victoriabaarsfilets van ongeveer 150 g
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 2 teentjes look
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 200 ml kokosmelk

1 eetlepel bloem
1 limoen
zout
versgemalen zwarte peper
verse koriander

Bereidingswijze

- 1.** Kruid de victoriabaarsfilets met zout en peper en wentel ze lichtjes door de bloem.
- 2.** Verhit de olijfolie in een pan en bak de filets 3 à 4 minuten per kant goudbruin. Haal ze uit de pan.
- 3.** Stoof in dezelfde pan de fijngesnipperde ui en look glazig.
- 4.** Voeg het kerriepoeder toe en bak 1 minuut mee tot het geurt.
- 5.** Giet de kokosmelk erbij en laat 5 minuten zachtjes inkoken tot een gladde saus.
- 6.** Breng op smaak met zout, peper en een scheut limoensap.
- 7.** Leg de vis terug in de saus en warm nog 2 minuten door. Werk af met verse koriander.

Dranktip

Zero Sugar Witte Wijn (Pure the Winery) Frisse witte wijn (sauvignon & chardonnay), bloemig en fruitig met een fluweelzachte afdronk. Ideaal bij vis. 0 g suiker. Pure the Winery is gespecialiseerd in suikervrije wijnen, perfect voor een diabetesdieet. Bekijk deze wijn bij Pure the Winery