Hoofdgerechten / Mali

Gegrilde capitaine

Nijlbaars in zijn geheel gegrild op kolen, met een uiensaus en gebakken bakbanaan.

Tijd 105 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 2 kg Nijlbaars of snoekbaars — heel, gestript
- ☐ 2 eetlepels Mosterd
- ☐ 6 teentjes knoflook
- ☐ 2 stuks Spaanse peper
- ☐ 3 stuks bakbananen
- ☐ Zout en peper — naar wens
- ☐ 5 stuks uien
- ☐ 3 stuks Citroenen
- ☐ 30 g Gember
- ☐ 1 stuk Bouillonblokje
- ☐ 120 ml Plantaardige olie

Zo maak je het.

01 Maak aan beide kanten van de vis diepe inkepingen tot op het bot, om de drie centimeter.

02 Maal de knoflook, gember, chilipeper, bouillonblokje, citroensap en olie tot een pasta en werk dit in de sneden.

03 Laat de vis een uur in de kou marineren.

04 Snijd de uien in plakjes en fruit ze in olie op laag vuur gedurende dertig minuten tot ze karamelkleurig zijn.

05 Roer de mosterd en het citroensap door de uien en breng op smaak; dat is de nog saus.

06 Grill de vis op indirecte hitte, twintig minuten per kant.

07 Bak de bakbanaan en serveer de vis onder de uiensaus, met de bakbanaan en de citroen.

Recept & herkomst UniTools / UniTools — theunitools.com / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
recipes.dvs-services.be / capitaine-braise