Hoofdgerechten / Frankrijk

schelvisfilet met wortel en aardappelen · Frankrijk

Zacht gegaarde vis, aardappelen en wortel vormen een Frankrijk-geïnspireerde maaltijd voor een gewone doordeweekse dag.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 600 g schelvisfilet zonder graten
- ☐ 700 g geschilde aardappelen
- ☐ 500 g wortel
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 20 g Dijonmosterd
- ☐ 2 g gedroogde tijm
- ☐ 10 g verse dragon
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Snijd de aardappelen in gelijke stukken en kook ze ongeveer twintig minuten, tot ze helemaal zacht zijn.

02 Maak de wortel schoon, snijd klein en kook of stoom 12 minuten, tot de groente gaar is.

03 Verwarm de olie in een koekenpan. Dep de vis droog en leg voorzichtig in de pan.

04 Gaar de schelvisfilet zonder graten in een aparte pan tot minimaal 63 °C in de kern; de vis moet makkelijk uiteenvallen.

05 Verdeel vis, aardappelen en groenten over de borden. Roer de smaakmakers met wat warm kookwater los en lepel erover.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-fr-05-03-86a0e04