Hoofdgerechten / Italië

Zwaardvis alla Ghiotta

Zwaardvissteaks gestoofd op Siciliaanse wijze in een zoetzure agrodolce-saus van olijven, kappertjes, kerstomaatjes, selderij, pijnboompitten en rozijnen – de smaken van een mercato uit Palermo, gedistilleerd in één geurige pan. Bitterzoet, zilt en onmiskenbaar maritiem.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 600 g zwaardvissteaks (2 cm dik)
- ☐ 60 ml Extra vergine olijfolie
- ☐ 150 g Witte ui, in dunne plakjes gesneden
- ☐ 80 g Selderijstengels, in dunne plakjes gesneden
- ☐ 200 g Cherrytomaatjes, gehalveerd
- ☐ 80 g Groene Castelvetrano-olijven, ontpit en gehalveerd
- ☐ 30 g Kappertjes, gezouten (gespoeld) of gepekeld (uitgelekt)
- ☐ 30 ml Witte wijnazijn
- ☐ 10 g Witte suiker
- ☐ 30 g Pijnboompitten
- ☐ 30 g Rozijnen (of rozijnen)
- ☐ 10 g Verse muntblaadjes
- ☐ 8 g Fijn zeezout
- ☐ 3 g Versgemalen zwarte peper

Zo maak je het.

01 Dep de zwaardvissteaks zeer droog en bestrooi beide kanten royaal met zout en peper. Verhit de helft van de olijfolie in een grote, zware koekenpan op hoog vuur tot hij net rookt. Schroei de zwaardvis 2 à 3 minuten per kant tot er aan beide kanten een goudbruine korst ontstaat. De vis zal niet gaar zijn; je bouwt de korst en de fond op en maakt de vis niet af. Verwijder op een bord. De vis eindigt in de saus.

02 Zet in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en voeg de resterende olie toe. Voeg de ui en selderij toe. Kook al roerend gedurende 6-8 minuten tot ze helemaal zacht zijn en de ui doorschijnend is en net goudbruin begint te worden. Voeg de pijnboompitten toe en kook 2 minuten tot ze licht geroosterd zijn; ze krijgen een gouden kleur en ruiken naar geroosterd hout en vet. Voeg de rozijnen toe en roer gedurende 30 seconden tot ze iets opzwellen.

03 Voeg de kerstomaatjes, olijven en gespoelde kappertjes toe aan de pan. Roer en kook gedurende 3 minuten totdat de tomaten beginnen af te breken en hun sap vrijgeven. Los in een kleine kom de suiker op in de wijnazijn en giet het over de pan. Roer om te combineren. De saus ruikt direct scherp en helder door de azijn. Laat 4-5 minuten sudderen tot de saus iets is ingedikt en de scherpe rand van de rauwe azijn is verzacht tot iets zoetzuur en rond.

04 Leg de geschroeide zwaardvissteaks in de saus en schep wat saus over elke steak. Dek de pan af en laat 6-8 minuten op laag vuur sudderen, afhankelijk van de dikte. De saus stoomt de vis zachtjes van bovenaf, terwijl de restwarmte van onderen de binnenkant afwerkt. Ontdek en controleer: de vis moet overal nauwelijks ondoorzichtig zijn en in het midden nog steeds enigszins meegeven. Laat het niet te gaar worden; zwaardvis droogt snel uit. Scheur verse muntblaadjes erover en serveer vanuit de pan.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / swordfish-alla-ghiotta