



Paling in 't groen

Een echte klassieker uit het Scheldeland: verse paling gestoofd in een frisse groene saus van spinazie, kervel en zuring. Licht, kruidig en boordevol smaak.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	20'	4	Vis

Ingrediënten

800 g verse paling, in moten van circa 5 cm
300 g verse spinazie
1 bosje verse kervel
1 bosje verse platte peterselie
1 handvol verse zuring
2 takjes verse dragon
1 ui
30 g boter
200 ml droge witte wijn

200 ml water
2 eierdooiers
1 eetlepel citroensap
zout en versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Spoel de palingmoten onder koud stromend water en dep ze droog met keukenpapier. Kruid langs alle kanten met zout en peper.
2. Snipper de ui fijn. Smelt de boter in een brede, diepe pan op middelhoog vuur en stoof de ui 3 minuten tot hij glazig is.
3. Voeg de palingmoten toe en bak ze 2 minuten per kant licht aan.
4. Giet de witte wijn en het water erbij. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de paling 8 minuten zachtjes pruttelen met een deksel op de pan.
5. Hak intussen de spinazie, kervel, peterselie, zuring en dragon grof. Voeg alle kruiden toe aan de pan en roer voorzichtig. Laat 3 tot 4 minuten meestoven tot de groenten geslonken zijn.
6. Klop de eierdooiers los met het citroensap in een kommetje. Neem de pan van het vuur. Schep een lepel warme kookvloeistof bij de dooiers en roer glad, giet dit mengsel dan al roerend terug in de pan. Niet meer laten koken, anders schiften de dooiers.
7. Proef en kruid bij naar smaak. Serveer warm of op kamertemperatuur.

Tip

Gebruik zo vers mogelijke paling en kruiden: dat is het verschil tussen een gewone en een buitengewone paling in 't groen. Zuring geeft de saus haar typische licht zure toets; laat ze niet weg.

Lekker met

Gekookte aardappelen of vers brood

Dranktip

Een droge Vlaamse of Bourgondische witte wijn, zoals een Chardonnay of een Mâcon, past uitstekend bij de kruidige groene saus.