



Gebakken kabeljauw met spek en prei

Sappige kabeljauwrug met knapperig spek op een bedje van gestoofde prei in room. Een stevig en troostend visgerecht dat zijn kracht haalt uit eenvoudige, eerlijke smaken.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	4	Vis

Ingrediënten

- 4 kabeljauwruggen (elk ca. 150 gr)
- 150 gr gerookt spek in blokjes
- 3 stengels prei, in ringen
- 200 ml room
- 30 gr boter
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel bloem
- 1 eetlepel fijngehakte bladpeterselie
- zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Dep de kabeljauwruggen goed droog met keukenpapier en kruid ze aan beide zijden met zout en peper.
2. Bak de spekblokjes in een droge pan op middelhoog vuur uit tot ze knapperig zijn. Schep ze met een schuimspaan op een bord en bewaar het spekvet in de pan.
3. Voeg de preiringen toe aan het spekvet en stoof ze op een matig vuur gedurende ongeveer 8 minuten tot ze zacht zijn, roer regelmatig.
4. Giet de room bij de prei en laat het geheel op een zacht vuur enkele minuten inkoken tot een licht gebonden saus. Kruid bij met zout en peper en houd warm op het laagste vuur.
5. Wentel de kabeljauwruggen licht door de bloem en klop het overtollige eraf.
6. Verhit in een aparte pan de boter samen met de olijfolie op middelhoog vuur. Bak de kabeljauwruggen 3 tot 4 minuten per kant tot ze goudbruin en net gaar zijn. De vis is gaar wanneer hij makkelijk vloekt bij aanraking.
7. Verdeel de gestoofde preiroom over de borden en leg de gebakken kabeljauw erbovenop.
8. Strooi de knapperige spekblokjes en de gehakte peterselie over het gerecht en serveer onmiddellijk.

Tip

Zorg ervoor dat de kabeljauwruggen volledig droog zijn voor het bakken, anders stoomt de vis in de pan en krijgt hij geen mooie goudbruine korst. Gebruik bij voorkeur een gietijzeren of roestvrij stalen pan voor een optimale bruining.

Lekker met

Gekookte of gestoomde aardappelen

Dranktip

Een droge witte wijn zoals een Bourgogne Aligoté of een Belgische Chardonnay past uitstekend bij de romige preiroom en de milde kabeljauw.