



## Koken met Junion

### Vis met rode bietensaus | Vlog #46 (4 personen).

#### **Ingrediënten:**

Tilapia file, bloem, ei, peper en zout.

2 gekookte rode bieten, dille, 50 ml kookroom

500gr Aardappelen, ¼ dingesneden bosui, ¼ bos dingesneden peterselie, rozemarijntoppen.

Courgette, witte wijnazijn, suiker, zout, kruidnagel, kardemom

#### **Bereiding courgette:**

Dun gesneden courgette. Deze leg je minimaal 15 min een mengsel van witte wijnazijn, water, zout en peper. Voeg ook nog een geplette kardemom toe en 2 kruidnagel of 2 piment. Proef het mengsel zodat je een goede verhouding zuur, zout en peper hebt.

#### **Bereiding Bietensaus:**

Maal de gekookte rode bieten met een staafmixer fijn. Voeg circa 50ml kookroom toe. Behoorlijk wat fijngesneden dille. Voeg zout en peper naar smaak toe. Laat het geheel circa 5 min op een zacht vuurtje sudderen.

#### **Bereiding aardappelen:**

In zout water gekookte aardappelen afgieten.

Maak een tarka, Twee eetlepels olie, voeg de rozemarijn toe, de dun gesneden bosui en peterselie.

Laat het geheel enkele seconden aanfruiten. En gooi dit hete mengsel vervolgens over de aardappelen. Roer alles goed door.

#### **Bereiding Vis:**

Leg een laagje bloem op een bord. Voeg aan de bloem een theelepel zout toe. Een klein beetje peper. Meng het geheel goed.

Kluts een ei met wat zout en peper, voeg een scheutje kookroom toe.

Zorg dat de vis niet bevroren is en droog. Eventueel drogen met keukenpapier. Haal de vis door het eimengsel. En vervolgens door de bloem.

Bak de vis in hete olie. Blijf erbij! De vis moet circa 2-4 minuten aan beide kanten bakken. Dit hangt van de dikte van je vis af.

Eet smakelijk