



Lekker, makkelijk en snel koken met Junion

Zeebaars met couscous | Vlog #52 (4 personen).

Ingrediënten:

4 mooie stukken zeebaars (circa 350-400gr). 200gr boontjes. 300gr Couscous, 1 middelgrote rode uien, verse koriander, 20-30gr mosterdfruit, 2 blikjes ansjovis (circa 90-100gr), gedroogde pomodori tomaten, vierseizoenenpeper, sap van een halve limoen.

Bereiding:

Kook circa 300gr water in een pan. Voeg een beetje zout toe. Als het water kook, voeg je 300gr couscous toe. Zet het vuur uit en doe een deksel op de pan. Laat het geheel circa 3-4 minuten staan. Snij de rode uien en de koriander in kleine stukjes (zo klein mogelijk). Roer vervolgens een handje vol gesneden rode ui en koriander door de couscous.

Kook de boontjes in een pan met voldoende water en een snufje zout.

Snij het mosterdfruit in kleine stukjes. Doe hetzelfde met de pomodori tomaten en de ansjovis. Doe een lepel olie in een pannetje. Doe vervolgens de pomodori, mosterdfruit en ansjovis hierin. Warm het geheel op totdat de ansjovis begint te smelten. Je mag hier 1-2 eetlepels water bij doen. Als laatste het sap van een halve limoen. Peper naar smaak toevoegen.

Bak de zeebaars op de huid in een hete pan waar je 1 eetlepel olie in hebt gedaan. De zeebaars komt na verloop van tijd zelf los van de pan. (circa 3-4 minuten) daarna nog 1-2 minuten op de ander kant bakken.

Serveer en Eet smakelijk.

www.kokenmetjunion.nl

www.mamashireens.nl

[www.Youtube.nl/c/kokenmetjunion](https://www.youtube.com/c/kokenmetjunion)