



Stoofschotel met hondshaai

Temps de préparation

< 30 min

Difficulté

Moyenne



Ingrediënten

2 cuillères à soupe de farine
4 pièces de roussettes
1 noisette de beurre
2 oignons (coupés en rondelles)
1 poivron rouge (coupés en rondelles)
1 poivron vert (coupé en rondelles)
1 poivron doux (coupé en dés)
4 tomates (pelées et coupées en dés)
1 décilitre de vin blanc
1 feuille de laurier
1 cuillère à café de kerrie
sel et poivre

Bereidingswijze

- 1.** Retournez les darnes de poisson dans la farine.
- 2.** Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y dorer brièvement les darnes de poisson.
- 3.** Retirez les darnes de la poêle et réservez-les.
- 4.** Dans la même poêle, faites revenir les rondelles d'oignon et les poivrons à feu moyen. Ajoutez les cubes de tomates. Mélangez bien et poursuivez la cuisson quelques minutes à feu doux.
- 5.** Remettez les darnes de roussette dans la poêle.
- 6.** Laat nog een kwartier pruttelen op een zacht vuur.
- 7.** Salez et poivrez.