



Sole meunière met erwtenpuree en tartaar



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

voor de puree

500 gram aardappelen
250 gram diepvrieserwten
2 deciliter melk
peper en zout
nootmuskaat
boter

Voor de tartaar

6 eetlepels mayonaise
2 eetlepels citroensap
4 augurken (fijngesneden)
2 eetlepels kappertjes
1 bosje bladpeterselie (fijngesneden)
1 sjalot (fijngesneden)
1 hardgekookt ei (geprakt)
4 zeetongen (ontveld)
1 kopje bloem
120 gram boter

Extra

1 pak veldsla (of postelein of waterkers)
1 citroen (in partjes)

Bereidingswijze



- 1.** Maak eerst de puree: schil de aardappelen en kook ze gaar in lichtgezouten water. Voeg in de laatste minuut de diepvrieserwten toe. Giet af en prak grof. Voeg de melk toe en roer goed. Breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Werk af met een klontje boter.
- 2.** Maak de tartaar: meng de mayonaise met het citroensap, de augurken, de kappertjes, de peterselie, de sjalot en het ei. Breng op smaak met peper en zout.
- 3.** Dep de zeetongen droog met keukenpapier en breng ze goed op smaak met peper en zout. Wentel de vissen door de bloem. Smelt in 2 pannen de boter en bak in elke pan 2 vissen. Laat eerst 5 minuten bakken en draai dan om. Laat nog 4 minuten bakken.
- 4.** Serveer de puree bij de vis met de tartaar, de postelein en een kwartje citroen.