



Stoofschotel met hondshaai



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

2 eetlepels bloem
4 stuks hondshaai
1 klontje boter
2 uien (in ringen gesneden)
1 rode paprika (in ringen)
1 groene paprika (in ringen)
1 zoete paprika
4 tomaten (gepeld en in blokjes gesneden)
1 deciliter witte wijn
1 blaadje laurier
1 koffielepel kerriepoeder
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Wentel de vismoten door de bloem.
- 2.** Verhit de boter in een pan en bak hierin de stukken hondshaai tot de moten een licht korstje krijgen. Haal de moten vis uit de pan en hou ze apart.
- 3.** Stoof de uiringen en de paprika in de pan waarin de vis werd gebakken. Voeg de tomatenblokjes toe. Roer goed en laat een paar minuutjes sudderen op een zacht vuur.
- 4.** Leg de moten vis opnieuw in de pan.
- 5.** Doe de witte wijn, het blaadje laurier en de kerriepoeder erbij.
- 6.** Laat nog een kwartier pruttelen op een zacht vuur.
- 7.** Kruid met peper en zout.