



Op vel gebakken zeebaarsfilet met risotto en citroensaus



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

500 ml visbouillon (kant-en-klaar of een blokje olijfolie)
3 sjalotten
200 gram risottorijst
250 ml witte wijn (droog)
boter (1 flinke klont)
100 gram parmezaan
3 takjes tijm
2 blaadjes laurier
2 citroenen (sap)
50 gram boter (koud, in klontjes + extra)
4 zeebaarsfilets (met vel)
400 gram spinazie (gewassen)
nootmuskaat
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Maak of verwarm de visbouillon.
- 2.** Verhit olijfolie in een pan en fruit hierin de helft van de sjalot. Voeg de risottorijst toe en laat kort meebakken. Blus met de witte wijn. Laat weggoken. Schenk vervolgens 3/4 van de visbouillon bij de rijst. Doe dit in de verhouding: 1/3 rijst + 2/3 kookvocht. Zet het deksel op de pot en laat de rijst garen op een zacht vuur. Roer weinig of niet in de rijst. Controleer wel of er geen schepje bouillon extra moet worden toegevoegd. Doe een flinke klont boter bij de warme rijst. Roer voorzichtig in de rijst zodra de boter gesmolten is. Meng de Parmezaanse kaas onder de risotto.
- 3.** Stoof de rest van sjalot in olijfolie. Voeg de overgebleven witte wijn, de takjes tijm en de laurier toe. Laat de saus inkoken tot 1/3de. Doe het citroensap bij de saus. Roer de boterklontjes eronder. Breng op smaak met peper en zout.



- 4.** Maak aan de velkant van de zeebaarsfilet enkele inkepingen. Kruid met peper en zout.
- 5.** Bak de zeebaars eerst op de velkant in olijfolie met een klontje boter.
- 6.** Stoof ondertussen de spinazie in een beetje olie. Laat slinken. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.
- 7.** Schep de risottorijst en de spinazie op een bord. Leg de zeebaarsfilet erop. Werk af met de citroensaus.