

2 kleine snel-klaar-recepten

KOOLVIS MET RIJST

Benodigdheden voor 4 pers. :
600 gr koolvis - 150 gr rijst - 2 theelepels kerrie

Voor de bouillon:

1 takje thijm - laurierblad - 6 peperkorrels - 1/2 liter water, 1/2 liter droge witte wijn, 200 gr tomaten.

Bereiding :

Kook de grote stukken koolvis zachtjes gaar in een bouillon waarin ook de tomaten zijn gedaan. Kook afzonderlijk de rijst in water mooi droog. Leg de stukken vis op de rijst en geef daarbij de saus afzonderlijk, die u maakt van het gezeefde kookvocht met wat kerrie gekruid.

GEBAKKEN SCHAR MET MOSTERDSAUS

Benodigdheden voor 4 pers .
8 mooie scharren - 100 gr boter - 50 gr bloem
1 soeplepel mosterd - 1/2 l visbouillon - zout en peper

Bereiding:

De scharren schoonmaken, met zout en peper bestrooien en door de bloem halen. In de boter bakken en op een schaal warm houden. Een roux maken en de bouillon toevoegen, gevolgd door de mosterd. De scharren op een warm bord opdienen en de saus in een sauskom serveren.

Smakelijk!

Luc Termonia, Delta 1263