

Wijtingfilets met noordzeegarnalen en broccoli

Benodigheden voor 4 personen:

Vorbereiding 10 min. - Bereiding 15 min.

- 8 wijtingfilets van 100 gram
- 200 gram gepelde noordzeegarnalen
- 12 roosjes broccoli (400 gr)
- een teentje knoflook
- 1¼ dl visfumet
- 1¼ dl room
- 50 gram boter
- een mespunt nootmuskaat
- peper en zout

1. Een magnetronschaal instrijken met boter en de bodem bestrooien met peper en zout, de wijtingfilets er in leggen met hun dunste deel naar het midden van de schaal toe. Bevochtigen met de room en visfumet. Afdekken en zes minuten laten garen bij 850W. Even laten nagaan.

2. De wijtingfilets uit de schaal halen en warm houden. Het pocheervocht inkoken tot de gewenste dikte, de garnaaltjes toevoegen en de saus op smaak brengen met peper en zout.

3. De broccoliroosjes 2 minuten laten garen bij 850W in een afgedekte magnetronschaal met een weinig water, het geplette knoflookteentje, wat boter, de nootmuskaat, peper en zout.

4. De wijtingfilets en broccoliroosjes op warme borden schikken. Saus rondom gieten en serveren met aardappelen.

Smakelijk !!

Luc Termonia
Delta 1263