

Zeebaars met zomergroenten

Benodigdheden voor 4 personen:

- 1 zeebaars van 2 à 3 pond
- 225 gram broccoli of sperziebonen
- 450 gram nieuwe aardappeltjes
- 4 courgettes
- 4 kleine radijsjes
- 1 bosje lenteuitjes
- 2 worteltjes
- 60 gram boter
- 30 gram bloem
- 2,8 dl melk
- 1 bosje verse tijm
- 3 citroenen
- paprikapoeder
- gehakte peterselie
- peper, zout

1. De zeebaars schoonmaken, de vinnen eraf knippen, maar de kop en de staart laten zitten. De binnenkant van de vis bestrooien met peper en zout en het bosje tijm er in stoppen. De vis midden op een groot stuk beboterde aluminiumfolie leggen. De vis besprenkelen met het sap van 1 citroen en losjes in de folie wikkelen. Afhankelijk van het gewicht in 40-60 minuten gaar stoven in de oven op 180°, gasstand 4.

2. De broccoli in roosjes snijden. (of de puntjes van de sperziebonen snijden, de boontjes heel laten). De aardappelen en de radijsjes boenen, maar niet schillen. De uiteinden van de courgettes verwijderen en de courgettes in reepjes van 6 cm snijden. De uiteinden van de lenteuitjes ver-

wijderen. (iets van het groen laten zitten) De worteltjes schrapen en in reepjes van 6 cm snijden.

3. De groenten apart van elkaar houden. De aardappeltjes en de radijsjes 15-20 minuten koken, de worteltjes, de broccoli of sperziebonen 6 minuten en de courgettes en de lenteuitjes 3 minuten. De groenten langs de rand van een schaal leggen en warm houden.

4. De vis uit de folie halen en midden op de schaal leggen. De schaal op een schotelverwarmer zetten.

5. De boter verhitten, de bloem erdoor roeren en alles in 1-2 minuten lichtbruin laten worden. De melk erdoor roeren en de saus 1-2 minuten laten inkoken. Het stoomvocht van de vis er door een zeefje bij gieten.

6. twee citroenen pellen en in partjes verdelen (het sap bewaren in een potje). Het bosje tijm fijnhakken en met de stukjes citroen en het sap aan de saus toevoegen.

7. De aardappeltjes bestrooien met paprikapoeder. De saus over de vis scheppen. Klaar om op te dienen.

Smakelijk!

Luc Termonia
Delta 1263