



Victoriabaars in kruidensaus

geserveerd op stamppot met sla



20-30min



2 personen

Omdat er geadviseerd wordt om elke week een keertje vis te eten, heeft onze chef haar uiterste best gedaan om een visje te combineren met iets waar alle Nederlanders van houden: stamppot. Om het een beetje op te pimpen, maak je er een heerlijke kruidensaus van kappertjes, verse kervel, bieslook en peterselie bij. Niet te moeilijk, wel superlekker!

Wat je van ons krijgt

- 500g kruimige aardappels
- 2 tomaten
- 1 krop botersla
- 1 citroen
- 1 zakje kappertjes
- 15g verse kruidenmix: kervel, bieslook & peterselie
- 1x victoriabaarsfilet ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- bloem ¹
- boter of olijfolie

Kookgerei

- waterkoker
- middelgrote kookpan
- aardappelstamper
- grote koekenpan

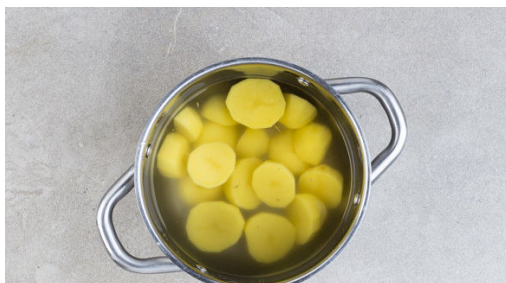
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

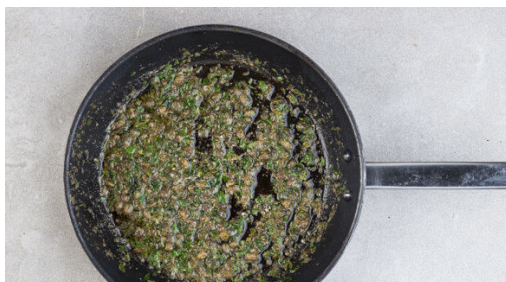
Voedingswaarde per portie

calorieën 480kcal, vet 15.7g, koolhydraten 51.4g, eiwit 25.4g



1. Aardappels koken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Doe de **aardappels** met 1tl zout in een middelgrote kookpan en schenk er net zoveel gekookt water bij tot ze onderstaan. Kook de **aardappels** in ca. 15min gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **aardappels** terug in de pan.



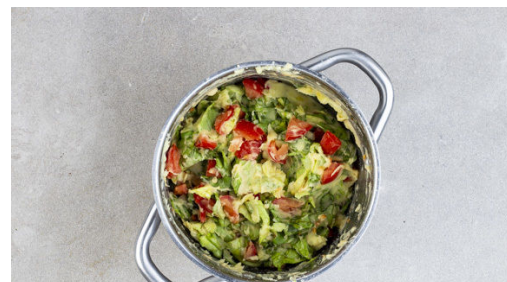
4. Saus maken

Smelt 1el boter of verhit 1el olijfolie in de gebruikte vispan en voeg de **kappertjes**, **2/3e van de verse kruiden**, **1-2el citroensap** en een snuf peper en zout toe. Roer tot een **gladde saus** ontstaat en verwarm hem 1-2min. Neem de pan het vuur.



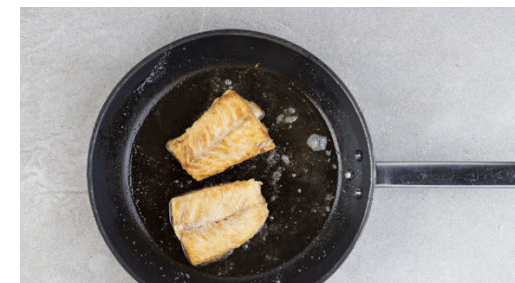
2. Groenten voorbereiden

Snijd de **tomaten** in blokjes. Pluk de **slabladeren** en scheur of snijd ze fijn. Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **kappertjes** grof. Hak de **peterselie** en **kervel** zonder harde steeltjes fijn. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes.



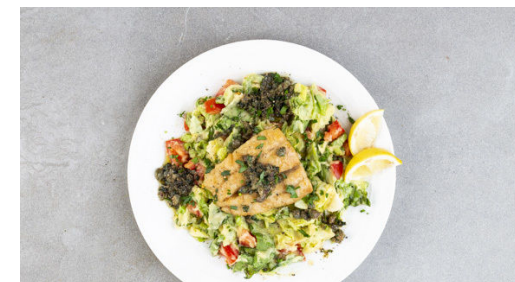
5. Stamppot maken

Stamp de **aardappels** fijn en voeg een **scheutje kookwater** of 1el boter toe voor een extra **smeuïge puree**. Roer eerst de **sla** en dan de **tomaten** door de **puree**. Proef en breng de **stamppot** op smaak met zout en peper.



3. Vis bakken

Dep de **victoriabaars** droog, verwijder evt. graten en snijd de **vis** in twee moten. Meng op een bord 2el bloem met 1/2tl zout en haal de **vis** erdoorheen. Druk de bloem goed aan. Smelt 1el boter of verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan en leg de **vis** in de pan. Bak de **vis** in 2min per zijde goudbruin en gaar. Haal de **vis** uit de pan en leg op een bord.



6. Gerecht serveren

Schep de **stamppot** op en leg er de **vis** bovenop. Schenk de **saus** erover en bestrooi met de **rest van de kruiden**. Serveer met de **citroenpartjes**.