

Secondo & Contorno

SICILIAANSE KABELJAUW MET ANSJOVIS & GEBAKKEN RADICCHIO & FOCCACIA (PAG.3)

Receptuur voor 4 personen

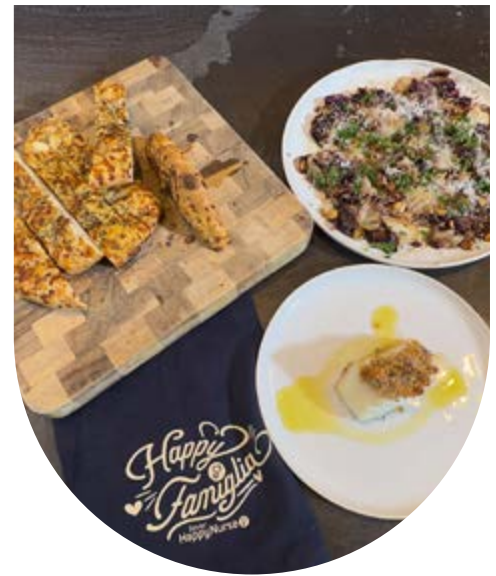
Secondo, of te wel tweede gang, want in Italië kennen ze niet echt een hoofdgerecht. Zilde, zachte kabeljauw met de zonnige smaken van Sicilië, gecombineerd met een contorno. Een mooi bijgerecht met licht gekaramelliseerde radicchio voor een perfect bitterzoet contrast. Alles tezamen een gerecht dat proeft als een avond aan zee.

Ingrediënten

- 400-500 gram kabeljauw
- **50 gram ansjovis op olie** 
- 2 tenen knoflook
- +/- 10 gram rozemarijn
- +/- 10 gram tijm
- 90 gram panko
- Zout
- 1 stuks limoen
- Olijfolie

Materiaal/benodigheden:

- Koksmes
- Snijplank
- Ovenschaal/bakplaat
- Rasp
- Bakpan
- Pollepel/spatel



KOOK INSTRUCTIE



VIDEO

Bereidingswijze:

1. Portioneer de kabeljauw op ongeveer 110-120 gram per persoon en zout deze van tevoren.
2. Besprenkel een ovenplaat met olie en zout en rozemarijn en leg de kabeljauw op de rozemarijn.
3. Verwarm de oven voor op 180 graden.
4. Maak de knoflook schoon en hak of pers deze fijn.
5. Ris de tijm en hak deze fijn.
6. Verhit een bakpan met een scheut olijfolie en bak op laag vuur en al roerend de ansjovis.
7. Voeg de knoflook toe en bak deze mee totdat de knoflook iets begint te kleuren.
8. Voeg de tijm toe en laat even kort meetrokken.
9. Haal van het vuur en voeg de panko/broodkruim toe en meng het geheel los totdat er een soort kruim ontstaat.
10. Schep het ansjovismengsel over de kabeljauw en verdeel het goed over de vis.
11. Schuif de vis in de oven en gaar de vis +/- 10 minuten in de oven op 180 graden.
Let op; garingstijd is afhankelijk van hoe het stuk vis is. Controleer je vis op gaarheid, dit de je door te voelen of de vis gemakkelijk loslaat, is dit het geval dan is de vis gaar.
TIP! Schuif de foccacia van pagina 3 gelijk mee in de oven.
12. Besprenkel de vis met olijfolie, limoensap en rasp voor het serveren.

Vegetarisch/Veganistisch

Op de volgende pagina vindt een vegetarisch/veganistisch alternatief voor de siciliaanse kabeljauw met ansjovis.

Gebakken Radicchio

voor de receptuur zie pagina 3.

GEVULDE PAPRIKA'S MET ITALIAANSE GROENTEN, HAZELNOOT EN AMANDELEN

Receptuur voor 4 personen.

Ingrediënten:

- 4 stuks rode paprika's
- 1 stuks aubergine
- 1 stuks courgette
- 2 stengels bleekselderij
- 1 stuks ui
- 2 teentjes knoflook
- 5 gram gerookte paprikapoeder
- 5 gram oregano
- 10 gram passata optioneel
- **Olijfolie** 
- 30 gram panko
- 10 gram hazelnoten
- 10 gram amandelen
- Zout en peper naar smaak

Materiaal/benodigheden:

- Koksmes
- Snijplank
- Ovenschaal/bakplaat
- Bakpan
- Pollepel/spatel



GEEN
KOOK INSTRUCTIE
VIDEO

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Snijd de bovenkant van de paprika's af en verwijder de zaadjes.
3. Besprenkel de binnenkant met een beetje olijfolie, zout en peper.
4. Zet ze 5 minuten in de oven om voor te garen.
5. Rooster ondertussen de hazelnoten en amandelen in een pan en laat deze na het roosteren afkoelen.
6. Snij na het roosteren de aubergine, courgette, bleekselderij in kleine blokjes.
7. Maak de ui en knoflook schoon en snipper deze fijn.
8. Verhit een pan met een beetje olie en bak de ui en knoflook 2 minuten.
9. Voeg de aubergineblokjes toe en bak 5 minuten tot ze zachter worden.
10. Voeg courgette en bleekselderij toe en bak alles nog 5 minuten.
11. Voeg eventueel nog wat passata toen bak kort mee voor meer een samenhangend geheel.
12. Voeg gerookt paprikapoeder, oregano, zout en peper toe en breng het geheel op smaak
13. Hak de afgekoelde hazelnoten en amandelen grof en meng samen met de panko.
14. Voeg de panko en het noten mengsel toe aan de groenten
15. Vul de paprika's en bak deze af in de oven op 180°C graden +/- 10 tot 15 minuten.

GEBAKKEN RADICCHIO

Receptuur voor 4 personen.

Ingrediënten:

- 1 stuks Radicchio (groot)
- 50 gram Pecorino
- 20 gram Amandelen
- 20 gram Hazelnoten
- **50 ml Aceto balsamico di Modena**
- 10 gram Peterselie
- Zout en peper naar smaak
- Olijfolie



Materiaal/benodigheden:

- Bakpan
- Koksmes
- Snijplank
- Rasp



Bereidingswijze:

1. Snijd de Radicchio in vieren en besprenkel de stukken met olijfolie en zout.
2. Rooster in een pan de amandelen en hazelnoten goudbruin en hak deze grof nadat ze zijn afgekoeld.
3. Hak de peterselie fijn.
4. Verhit een pan en bak de radicchio totdat deze begint te kleuren. Let op; bak de radicchio aan alle kanten.
5. Haal de radicchio uit de pan en snij deze in grove stokken.
6. Bestrooi de radicchio na het bakken met peper en zeezout, de gehakte noten, peterselie en Pecorino.
7. Sprengel tot slot Balsamico en olijfolie over de radicchio en serveer direct.

KOOK INSTRUCTIE



VIDEO

FOCACCIA MET ROZEMARIJN & ZEEZOUT

Ingrediënten:

- 1 stuks Rozemarijn zeezout focaccia (kant en klaar)
- Olijfolie

Bereidingswijze

1. Bak de focaccia af op 180 graden 10 minuten (dit kan wanneer de kabeljauw ook in de oven zit)
2. Snijd de focaccia in grove stukken en besprenkel met olijfolie.

