



Zeebaars met citroenpeterseliekorstje en Gratin met broccoli en bloemkool van Lutosa

Voor 4 personen:

- § 80 g broodkruimels
- § 20 g grof gesneden verse bladpeterselie
- § 1 fijngeraspte citroenschil
- § zeezout
- § zwarte peper
- § 6 eetlepels olijfolie
- § sap van 1 citroen
- § 200 g rucola-sla of notensla
- § 2 sjalotten
- § 4 moten zeebaars (niet te dun; een andere witte vis kan ook dienen, bv. kabeljauw of schelvis).
- § ± 800 g Gratin met broccoli en bloemkool van Lutosa

De oven voorverwarmen op 200°C. Neem de gewenste hoeveelheid diepvriesgratin van Lutosa Food Service Le Chef en doe die in een vuurvaste schotel. Zet de schotel in de warme oven gedurende 30 min. tot die mooi gegratineerd is. Doe broodkruimels, knoflook, peterselie, citroenschil, zout, peper en 2 lepels olijfolie in een keukenrobot en hak fijn. Leg de vis op een met bakpapier bedekte bakplaat en smeer het brood-kruimelmengsel op de bovenkant van de stukken vis. Besprenkel ze met een beetje olijfolie en bak ze 10 min. of tot de korst goudbruin is en de vis net gaar. Serveer de vis op een bedje van rucola-sla met de fijngesneden sjalotten. Breng de sla op smaak met een simpele vinaigrette van olijfolie en citroen. Aan de zijkant schikt u dan de Gratin met broccoli en bloemkool. Voilà, eet smakelijk !

Wijntip: Sauvignon

