



- RECEPT VAN RESTAURANT PODIUM -

'Mi-cuit' gegrilde wilde zalm en tonijn met krokante pijlinktvisjes en limoen

INGREDIËNTEN voor 4 personen

- 200 gram wilde zalm
- 200 gram tonijn
- 100 gram verse pijlinktvis
- paneermeel
- olijfolie
- 1 limoen
- peper
- zout
- 1 bosje verse dragon

KEUKENGEREI

- 1 gietijzeren grillpan
- 1 keukenmes
- 1 grote snijplank
- pannetje met hete olie om de inktvis te frituren
- 1 rol keukenpapier

Bereiding

Zalm en tonijn: Snijd de vis in vierkante plakjes en smeer ze in met olijfolie en zout.

Grill ze gedurende 3 minuten in een hete grillpan.

Leg ze apart en snijd ze nu in mooie gelijke vierkanten.

Deze garen we gedurende 2 minuten zeer kort af in de oven.

Pijlinktvis: Maak de inktvis schoon onder de kraan en snijdt ze met een keukenmes in dunne ringetjes. Droog ze met wat keukenpapier en kruid ze met peper en zout. Paneer ze lichtjes.

Frituren in het pannetje met olie op 160 graden.

Laat ze uitlekken op

keukenpapier en serveer ze bij de warme vis met een dun schijfje limoen.

Dit gerecht word gegeten met wat fijne bladsla en zelfgemaakte mayonaise.

Wijnsuggestie: drink bij dit lichte voorgerecht een Cattaratto van het huis Doricum uit Sicilië of een frisse Viognier uit de Languedoc.

