
WIJTING (9)

MET GEMENGDE GROENTEN

Ingrediënten : Recept voor 2 personen

2 wijtingen van elk 220 gram - 1/2 sjalotje - 6 cl witte wijn - 1/2 theelepel gehakte peterselie - 250 gram room - 4 gram zout - 1 mespuntje peper.

Vulling :

50 gram wortelen - 25 gram witte selder - 50 gram champignons - 1 theelepel olijfolie - 4 gram zout - 1 mespuntje peper - 1 mespuntje gehakte dragon.

Bereiding :

Laat door uw vishandelaar de wijtingen fileren. Maak eerst de vulling klaar : snij de wortelen, selder en champignons in dunne reepjes (4 cm lang - 2 mm dik). Verhit de olijfolie in de pan en fruit hierin de worteljes en selderreepjes een drietal minuten, voeg daarna de champignons erbij, kruid het geheel, leg het deksel op de pan en laat alles nog 10 minuten smoren. De groenten zijn dan nog stevig en bewaren hun goede smaak. Voeg de gehakte dragon erbij. Kruid de visfilets en vul ze met de groentemengeling. Boter een vuurvaste schotel met het gehakte sjalotje erbij, leg hierop de wijtingen en begiet ze met de witte wijn.

Gedurende 8 minuten in een hete oven bakken. Leg nadien de visjes op een warm bord, en hou ze goed warm.

U laat het kookvocht half reduceren, voeg de room erbij en laat nogmaals reduceren op een zacht vuur gedurende ongeveer 5 minuten. Bedek de wijtingen met de saus en bestrooi ze met de vers gehakte peterselie.

**Dit recept wordt u aangeboden door
TRAITEUR GHAYE.**