


Hoe maak je Zeewolf File met ansjovissaus ?

 fitchefkookboek.wordpress.com/2017/12/23/hoe-maak-je-zeewolf-file-met-ansjovissaus/

Bekijk alle berichten van Fitchef

12/23/2017



Zeewolf File met ansjovissaus – Zo maak je Zeewolf File met ansjovissaus !

Welke ingredienten heb je nodig voor zeewolf file met ansjovissaus :

- 2 geperste teentjes knoflook
- 100 gram groene olijven zonder pit, fijn gehakt
- 6 ansjovis filets
- 2 eetlepels olijfolie
- 600 gram zeewolffilet
- 1 eetlepel kappertjes
- 200 ml witte wijn
- 2 eetlepels verse (platte) peterselie, gehakt
- 1 citroen in plakjes gesneden

Hoe bereid je de zeewolf file met ansjovissaus :

1. Meng de helft van de knoflook door de gehakte olijven en zet dit apart.
2. Wrijf de ansjovis fijn met de rest van de knoflook.
3. Verhit de olie, voeg de ansjovis met knoflook toe en bak dit zachtjes 2 minuten.
4. Leg de zeewolffilets erbij en bak ze aan elke kant ca. 3 minuten.
5. Schep de vis uit de pan op een schaal en houd de filets warm onder aluminiumfolie.
6. Roer de kappertjes door het bakvet, schenk de witte wijn erbij en laat de saus iets inkoken.
7. Voeg peper en zout naar smaak toe en roer de peterselie erdoor.
8. Serveer de zeewolf belegd met plakjes citroen met daarop de gehakte olijven.
9. Serveer de saus er apart bij.

zeewolf file met ansjovissaus

Succes en eet smakelijk





