

KOOLVISPAPILLOTTEN

met citrusfruit



Vorbereiding : 15 min - **Rusttijd :** - - **Koken :** 30 min - **Materiaal :** -

Ingrediënten : 4 PERSONEN

- 1 wortel (100 gram) - 1 kleine courgette (150 gram) - ½ venkelknol (100 gram) - ½ roze grapefruit - 1 kleine sinaasappel - 1 limoen - 1 scheutje olijfolie - 4 kefirblaadjes (naar keuze) - 4 koolvisfilets (480 gram)
 - zout en versgemalen peper
-

1. Zet de grote transparante kom op de machine met daarin de midi-kom. Bevestig de raspschijf van 4mm. Was en schil de groenten. Rasp de groenten met het FOODPROCESSOR-programma. Verdeel de grapefruit en sinaasappel in partjes en snijd de limoen in fijne schijfjes.

2. Knip vier rechthoeken bakpapier of aluminiumfolie van circa 30 x 20 cm.

3. Zet de rvs-kom op de machine en vul deze met 500 ml water. Zet de stoommand in de kom. Giet een scheutje olijfolie op de rechthoeken en leg de kefirblaadjes erop. Bedek ze met de geraspte groenten en laat de papillotten* in de schaal 15 minuten gaar stomen (zonder ze af te dichten) op het programma STOMEN voor een al dente-gerecht. Laat ze 5 minuten langer stomen als u zachtere groenten wenst.

4. Bestrooi de vis met zout en peper naar smaak. Voeg de vis aan het einde van het programma aan de pakketjes toe en bedek de vis met de partjes citrusvruchten en een schijfje limoen. Maak de papillotten dicht zoals kleine cadeaupakjes en vouw de uiteinden naar onderen om.

5. Schakel het programma STOMEN opnieuw 20 minuten in op 100 °C.

Tip van de chef :

Het gerecht maakt u pittiger door twee of drie dunne reepjes gember aan elke papillot toe te voegen voordat ze gestoomd worden.

Cook Expert ■

© foto's Sandra Mahut
© Hachette Livre (Marabout) 2016