

Gerecht :
Zeebaars, bloemkool,
avocado.
Kok: Elvis Mesic
Restaurant: Drie Gezusters



KLAAR AF
KOOK
koken met de markt

Voor de zeebaars tartaar is nodig:

- 1 hele zeebaars 400 gram niet schoongemaakt (Andre Smit) € 4,-
- 1 limoen rasp (biologische groentehandel) € 0,70
- zout
- 1 sjalot fijn gesnipperd (biologische groentehandel) € 0,25

Bereidingswijze:

- Schub de zeebaars en verwijder vervolgens de ingewanden, fileer de zeebaars van kop naar staart. (dit kan de visboer ook voor u doen)
- Ontvel de zeebaars van de filets, snijd het in een fijne brunoise, maak het aan met limoen rasp en sjalot. Breng het op smaak met zout.

Voor de bloemkool couscous:

- 1 bloemkool fijn geraspt (biologische groentehandel) € 3,50
- 3 abrikozen brunoise gesneden (biologische groentehandel) € 1,10
- 2 takjes koriander fijn gesneden (biologische groentehandel) € 0,40
- 2 takjes munt fijn gesneden (biologische groentehandel) € 0,50
- Zout
- 1 sinaasappel rasp (biologische groentehandel) € 0,50

Bereidingswijze:

- Meng alle ingrediënten voor de bloemkool couscous en breng op smaak met zout.

Avocado crème:

- 3 avocado's rijp (biologische groentehandel) € 1,40
- 1 limoen rasp (biologische groentehandel) € 0,25
- zout

Bereidingswijze:

- Verwijder de schil en de pit van de avocado's, draai deze glad met behulp van een hakmolen. Breng op smaak met limoen rasp en zout. Bewaar in een spuitzak tot gebruik