

**Gerecht : Zeebaarsfilet met  
avococrème, pittige  
mangosalsa en een  
vinaigrette van kappertjes**  
**Kok: Thijs Keurentjes**  
**Restaurant: La Martiana**



#### **Ingrediënten:**

2 x zeebaarsfilet (Tony's seafood) € 6,35  
8 el olijfolie  
2 el azijn  
beetje bloem  
1 mango (Dick's Fruit) € 0,50  
1 rode peper (Zwerver groente) € 0,50  
1 limoen (Dick's Fruit) € 0,30  
1 citroen (Dick's Fruit) € 0,40  
1 bosje koriander (Zwerver Groente) € 0,50  
1 teentje knoflook (Zwervers Groente) 1 bol € 0,50  
2 tl kappertjes (Bazars) 100ml € 1,95  
100ml Griekse yoghurt (Bazars) € 1,60  
2 radijsjes (Zwerver groente) 1 bosje € 1,00  
1 bakje purple cress (Groninger biologische groente) € 1,65  
1 avocado (Zwerver Groente) € 0,30  
1 rode ui (Zwerver Groente) € 0,10  
1 komkommer (Zwerver Groente) € 0,40

#### **Bereidingswijze:**

##### **Avocadocrème:**

Avocado's schillen, pit verwijderen en vruchtvlees besprenkelen met wat limoensap vervolgens tot gladde massa pureren. Griekse yoghurt toevoegen met peper en zout op smaak brengen, eventueel wat extra limoensap. Zet dit vervolgens koud weg.

##### **Pittige Mangosalsa:**

Mango schillen, vruchtvlees om de pit heen wegsnijden, vervolgens in kleine blokjes snijden. Daarna de zaadlijst van de rode peper verwijderen en peper fijn snijden. Snipper de rode ui. Hak de koriander. Meng alles en zet koud weg.

##### **Vinaigrette van kappertjes:**

Azijn mengen met een beetje zout en peper vervolgens olijfolie toevoegen en blijven kloppen tot het mooi dik wordt, kappertjes toevoegen en zet koud weg.

##### **Zeebaarsfilet:**

In de huid van de zeebaars kleine sneetjes maken zodat de filet niet bol gaat staan tijdens het bakken, vervolgens droog deppen, zouten en licht bloemen. De pan verhitten en olijfolie toevoegen. De zeebaars eerst op de huid bakken tot deze mooi krokant is. Daarna de zeebaars omdraaien zodat je ook aan de weerszijde een mooie krokante laagje krijgt. Vervolgens op zacht vuur zetten. Nog twee minuten zo laten liggen tot de vis zeebaars perfect gegaard is.

Maak je bord op en garneer het af met komkommer rolletjes, plakjes radijs en de purple cress!