

Kabeljauwhaas met limoen

(4 personen)



Door Robert
RobertZ. Dining

Restaurants zien een toename van de vraag naar vis. Nu bak, stoom, grill en kook ik al jaren vele soorten vis, en ik doe dat altijd op de mij aangeleerde klassieke wijze. Joop, mijn Michelinster mentor, was daar strikt in. "Robert", zei hij, "vis bereid je met de 3 B's: boter, boter en boter." Ik vond het tijd om tijdens de vakantie te koekeloeren bij daar waar verse vis het beste is: Noorwegen. En wat blijkt: ook daar laten ze vis zwemmen in de drie B's. Want vis verdient niet beter, zei ook de chef in het visrestaurant aan de haven in Bergen. Waarvan akte. En toch, niemand is te oud om bij te leren, deden ze dingetjes soms net wat anders. Vooral makkelijker. Tja, zoals daar kan iedereen het. Dus doen!

Beredingswijze

Zorg dat de kabeljauwhaas goed droog is (droogdeppen). Verhit de roomboter op medium vuur in een klein steelpannetje, fruit de sjalotten en de knoflook, dan scheutje citroensap erdoor en dan stabiel warmhouden op 50-55°C. Koekenpan, verhit de olijfolie tot max 170°C. Neem wat van de hete olie op een (siliconen) kwastje en bestrijk de vis hiermee aan beide zijden. Leg de vis voorzichtig in de hete pan, heel even schuiven en verder 3 minuten lang afblijven. Na 3 minuten, schep je de vis voorzichtig met de spatel uit de pan en leg deze omgekeerd terug. Is de vis gekleurd, bak de andere kant dan ook drie minuten. Is deze nog volledig wit van kleur, bak dan de andere kant 1 minuut langer. Schep dan de vis met de spatel voorzichtig uit de pan en leg meteen op het (liefst warme) bord. Verdeel met een lepel de saus uit het steelpannetje over de vis. Schijfjes limoen erover. Klaar! Simpel niet? Belangrijk is dat de vis dik genoeg is, niet te lang gebakken wordt, de binnenkant hoort net rauw-af te zijn en met zo'n haas van 3-4 centimeter dik lukt dat prima. Met dunnere, supermarkt kabeljauw, gaat dit helaas niet lukken... Dus haal vers! Serveer met gekookte krieltjes in de schil en met haricot verts.

Eet smakelijk!

Ingrediënten

- 4 stuks dikke (3-4 centimeter) vers gesneden kabeljauwhaas
- Olijfolie (geschikt om te bakken)
- 100 gram gezouten roomboter
- 3 tenen versnipperde knoflook
- 2 rode sjalotjes
- Grof zeezout, naar smaak
- Grof gemalen peper, naar smaak
- 1 grote limoen
- Citroensap naar smaak
- Grof gehakt groen (peterselie, sla)
- Grote brede spatel
- Grote koekenpan
- Steelpannetje



Lekker thuis koken