



Heilbotfilet

4 personen
40 minuten

Ingrediënten

4 porties heilbotfilet zonder vel
2 preien
2 eetl. roomboter
mespuntje kerriepoeder
halve citroen
versgemalen peper en zout

Voor de kruidenkorst:

50 gram roomboter
50 gram panko of paneermeel
1 eetl. gladde mosterd
rasp van halve citroen
kwart bos platte peterselie
versgemalen peper en zout

- * Verwarm de oven voor op 165 °C.
- * Draai voor de kruidenkorst in de keukenmachine een 'deeg' van de genoemde ingrediënten en kruid met versgemalen peper en zout.
- * Rol de massa tussen 2 vellen bakpapier dun uit tot een rechthoekige plak.
- * Laat opstijven in de koelkast en snijd dan in plakken ter grootte van de heilbotfilets.
- * Snijd het groen van de prei, snijd het wit in de lengte doormidden en was grondig.
- * Verwarm een klontje roomboter in een ruime pan en leg de prei in de pan.
- * Kruid met zout en peper en voeg het kerriepoeder toe.
- * Laat 5 minuten zachtjes smoren en lepel er de boter regelmatig overheen.
- * Draai de prei om en smoor nog enkele minuten.
- * Leg de prei voorzichtig in een ovenschaal en verdeel er de heilbotfilets over. Kruid met zout en peper.
- * Plaats in de voorverwarmde oven en laat ongeveer 10 minuten garen.
- * Neem de schaal uit de oven, verhoog de temperatuur naar 185 °C met de grillstand aan.
- * Leg een plakje kruidenkorst op iedere filet, plaats terug in de oven en laat dicht onder de grill mooi gratineren.

Smakelijk!