

Hele vis en hele aardappels

 4 personen

 Sligro-ISPC



Bereidingstijd 1 uur + 3-6 uur drogen en wachten

Ingrediënten

- 1 kilo niet-gefileerde vis, zoals kabeljauw, zeebaars of dorade, ontschubd
- 1 ui, gesneden
- 1 winterpeen, gesneden
- 1 kleine prei, gesneden
- 1 stengel bleekselderij, gesneden
- 1 tomaat, gehalveerd
- 4 el olijfolie
- 300 ml witte wijn
- 1 laurierblad
- 4-6 aardappels met rode schil, schoongeboend
- 50 g zachte boter
- 1 flinke el crème fraîche
- 4 kleine augurken, in plakjes
- 1 el zure kappertjes
- 4 takjes dille, fijngesneden + extra om te garneren
- 500 ml frituurolie

Bereiding

- Snijd de filets van de vis en snijd de huid van de filets. Leg de filets afgedekt in de koeling.
- Schraap eventuele restjes visvlees en -vet van het vel en gooi weg, dit smaakt te sterk. Bestrooi het vel met zout en laat 1 uur afgedekt in de koeling staan.
- Doe de graten en eventuele kop in een ovenschaal met de ui, winterpeen, prei, bleekselderij en tomaat. Besprenkel met 2 eetlepels olie, schud even om en zet 20 minuten in een oven van 200°C. Neem uit de oven en schraap al het visvlees eraf, inclusief het zachte vlees van de vis zoals de wangetjes. Laat al dit visvlees afkoelen en zet in de koeling.
- Rooster de graten en eventuele kop in de ovenschaal opnieuw 15 minuten. Blus af met de witte wijn en schep alles (schraap de restjes van de bodem) met het laurierblad in een pan. Breng rustig aan de kook, voeg 400 ml water toe en laat op heel lage stand 1 uur koken. Schenk door een zeef, laat op lage stand indampen tot circa 200 ml visjus. Laat afkoelen en zet in de koeling.
- Kook intussen de visvellen 10 seconden. Dep droog en droog ze vervolgens 3-6 uur in een voedseldroger of oven van 40-50°C.
- Kook de aardappels in water met wat zout in circa 20 minuten net gaar. Laat afkoelen en plet ze met de hand of een pureestamper. Neem de visfilets uit de koeling en verdeel in porties. Bestrijk met boter en bestrooi met peper. Besprenkel de aardappels met de rest van de olie en bestrooi met peper en zout. Rooster de aardappels in 25 minuten knapperig in een oven van 200°C. Zet de vis de laatste 10 minuten (of iets langer voor grotere stukken) erbij in de oven.
- Verwarm intussen de visjus. Verwarm ook de restjes visvlees met de crème fraîche en 2 eetlepels jus, voeg de augurk, kappertjes en dille toe en een flinke snuf peper.
- Frituur het visvel in circa 10 seconden knapperig in olie van 170°C, bestrooi met zout en laat uitlekken. Serveer de vis met de aardappel, knapperig visvel, jus en de crème fraîche-saus.

- **Tip:**

Voor dit recept gebruik je een vis met vel, graat en eventuele. kop. Denk aan kabeljauw, zeebaars of dorade. Zorg er wel voor dat deze ontschubd is.