

ZEEBAARS IN ZOUTKORST

Een klassieker die je als voorgerecht of tussengerecht kan delen maar ook als hoofdgerecht kan eten, bijvoorbeeld bij een quinoasalade of een salade van fregola sarda.

40 min Zoutkorst maken, zeebaars voorbereiden en laten garen

Dit heb je nodig voor 2 personen

Zo maak je het

- 1 ZEEBAARS VAN 1 KG, DE INGEWANDEN EN KIEUWEN VERWIJDERD EN ONTSCHUDD.
- 1 TAK TIJM
- 1 TAK ROZEMARIJN
- 1 TAK OREGANO
- 1 TAK SALIE

VOOR DE KORST

- 100 G EIWIT
- 1 KG GROF ZOUT

Meng het eiwit met het grof zout.

Zorg ervoor dat alle ingewanden uit de zeebaars verwijderd zijn, ook de kieuwen en alle schubben moeten zorgvuldig verwijderd zijn.

Spoel de buik van de zeebaars en dep droog.

Vul met de groene kruiden, dat zorgt voor extra aroma.

Neem een ovenschotel. Bedek de bodem met een laag van de zoutmengeling.

Die moet ongeveer 1,5 cm dik zijn.

Leg de zeebaars op de zoutmengeling. Bedek de bovenkant ook met een laag zout van 1,5 cm dik.

Zorg er voor dat alles goed is aangedruwd, zodat de zoutlaag zeker niet loskomt!

Kop en staart hoeven niet bedekt met zout, zo blijft het hoofdproduct heel herkenbaar en dat zorgt ook voor een spectaculair effect bij het opdienen.

Zet de zeebaars in een voorverwarmde de oven van 160°C.

TE COMBINEREN MET
GRIEKSE SALADE
VAN PAPRIKA,
FETA, RODE UI,
GROENE OLIJF
EN GEFRUITE
KRUIDEN

p.94

ITALIAANSE
SALADE VAN
FREGOLA SARDA
EN TOMAAT

p.96





ZEEBAARS IN ZOUTKORST

vervolg

Zo maak je het

Een zeebaars van 1 kg zal een gaartijd van ongeveer 30 minuten hebben, afhankelijk van de kracht van de oven. De eerste keer zal het een beetje zoeken zijn.

Zodra je de perfecte gaartijd gevonden hebt, maak je best een tabel met gaartijden voor jezelf, verrekend per 50 gram. (Een voorbeeld: 1kg = 30 minuten, 950 gram = 28,5 minuten, 900 gram is 27 minuten,...).

Op deze manier zorg je er voor dat de zeebaars elke keer even gaar uit de zoutkorst komt.

Verwijder de zoutkorst door er met een lepel zacht op te kloppen. Daardoor zullen relatief grote stukken loskomen die je voorzichtig verwijdert. Na aan paar tikken kan je de vis uit de korst nemen en op een werkplank leggen. Verwijder de kruiden en pel het vel er af. Dien op met een likje olijfolie. Hier past zowel de salade met fregola sarda bij als een couscoussalade of gebakken aardappels. Je kan hier heel veel kanten mee uit. Ook de Griekse salade met gegrilde puntpaprika, feta, rode ui en olijven doet het heel goed bij deze zeebaars.