

Visfilets met quinoa salade, granaatappel en yoghurtdressing

Ingrediënten:

- 2 iglo filets omhuld in Zonnebloem & Lijnzaad
- 1 kopje quinoa
- 2 kopjes water
- ½ bouillonblokje
- ½ komkommer
- Tros kerstomaatjes
- Twee handen waterkers
- Handje vol granaatappelpitjes
- Olijfolie
- Appelazijn
- 2 grote eetlepels Griekse yoghurt
- Verse kruiden: platte peterselie, dragon, koriander
- ½ citroen
- Peper en zout

Bereidingswijze:

- Kook de quinoa klaar in het water samen met een half blokje bouillon. Verwijder eventueel overtollig kookvocht wanneer de quinoa gaar is, laat de quinoa afkoelen.
- Verwarm ondertussen de oven voor op 220 graden. Leg de visfilets op een ovenplaat in de oven en gaar ze voor 20 minuten.
- Snijd de komkommer en de kerstomaatjes in stukjes en voeg bij de quinoa. Voeg ook de granaatappelpitjes erbij. Werk de salade af met wat olijfolie en appelazijn, peper en zout.
- Dresseer de quinoasalade samen met de waterkers op een bord.
- Hak de verse kruiden fijn (heel fijn!) en meng ze met de Griekse yoghurt. Knijp de halve citroen er bi en kruid stevig af met peper en zout.
- Leg de fish filet bij op het bord en serveer met de yoghurtdressing.

TIP: serveer met koude groene thee (Lung Jing of Bancha bijvoorbeeld) voor een perfecte teapairing bij dit gerecht.

Rijstrolletjes met visfilets

Ingrediënten:

- 2 iglo fish filets omhuld met Pompoenpitten & Boekweit
- 6 rijstvellen
- 150 gram rijstnoedels
- 2 grote handen rucola
- 1,5 avocado
- 1 grote wortel
- 1 bussel koriander
- 2 el notenpasta naar keuze (pinda- of cashewpasta bijvoorbeeld)
- 1 tl sojasaus
- 2 tl ahornsiroop
- ½ citroen

Bereidingswijze:

- Gaar de rijstnoedels en laat ze afkoelen.
- Bak de visfilets in de oven op 220 graden Celsius, dit voor 20 minuten. Laat ze daarna wat afkoelen. Snijd elke filet daarna in 3 reepjes.
- Snijd de avocado in plakjes. Rasp de wortel en snijd deze in reepjes.
- Neem een diep bord en doe er wat water in. Leg er 1 rijstvel in en laat 15 sec rusten. Haal het rijstvel eruit leg het op het aanrecht of een snijplank en begin te bekleden. Leg in de midden van het rijstvel wat rijstnoedels, wat avocado, een strookje fish filet, wat wortel, verse koriander en wat rucola. Leg dit op een rijtje in de midden van het vel en blijf zo'n 2 cm van de rand af. Rol het rijstvel nu op tot je de andere kant raakt en plooi dan de uiteinden naar het midden en rol verder.
Oefening baart kunst!
- Herhaal dit voor alle rijstvellen en laat deze even rusten.
- Meng ondertussen alle ingrediënten voor de saus: de notenpasta, de ahorn, de sojasaus en een knijpje citroen. Als het moeilijk mengt, kan je een scheutje heet water toevoegen.

TIP: Je kan bij dit gerechtje een groene thee schenken, een Sencha bijvoorbeeld.