

# Gebakken meerval filets in rode wijnsaus

Ingrediënten:

300 gram meerval filet  
10 kleine champignons  
5 sjalotjes  
2½ eetlepel bloem  
30 gram boter  
1 dl rode wijn  
1 dl room  
1 theelepel tomatenpuree  
zout en peper



Bereiding:

Wrijf de champignons schoon met keukenpapier. Pel de sjalotjes. Kook de sjalotjes in kokend water gedurende 5 minuten en laat ze goed uitlekken. Snijd de meerval filets in stukken, bestuif de vis met 2 eetlepels bloem en bestrooi ze met zout en peper. Bak de visstukjes in de hete boter rondom bruin en gaar in ongeveer 8 minuten. Houd de meerval warm. Bak de champignons en de sjalotjes in de boter even aan. Voeg de wijn, room, tomatenpuree een ½ eetlepel bloem toe en roer het geheel goed door elkaar. Breng de saus al roerende aan de kook en laat dit 5 minuten zachtjes door koken. Serveer de saus bij de warm gehouden meerval.

Lekker met gekookte aardappeltjes.

## De Meerval

De kleur varieert van zwart, zwart met donker- of olijfgroene vlekken.

De buik is altijd wit. In onze streken is de gekweekte vorm gemarmerd bruinachtig van kleur.

De maximale lengte is 1,30 meter.

## Koken met Meerval:

Het visvlees is stevig, zodat het bij bereiding niet uit elkaar valt.

De smaak is zacht en neigt een beetje naar vlees.

Meerval filets zijn volkomen graat loos.

Vanwege zijn stevige structuur is meerval het meest geschikt om te bakken of te grillen.

Door zijn zachte smaak neemt meerval het aroma over van de kruiden of saus waarmee hij wordt bereid.

Kijk ook op: [www.pcstef.nl](http://www.pcstef.nl)

