

Vispannetje garnaal tong

Ingrediënten:

vier stukjes witvis uit de diepvries, bijvoorbeeld kabeljauw of koolvis
200 tot 250 gram cocktail of wokgarnalen, schoongemaakt
een rode paprika, in stukjes gesneden
driekwart courgette, in stukjes gesneden
een witte ui, gesnipperd
knoflook
driekwart bakje champignons, in plakjes gesneden
drie eetlepels rode pesto (kan ook zonder)
twee eetlepels fijne Zaanse mosterd
250 ml volle yoghurt
vier eetlepels crème fraîche
wat olijfolie
peper en zout

Bereiding:

Bestrooi de bevroren visjes met peper en zout. Verwarm wat olijfolie in een grote koekenpan en doe de visjes erin. Zodra de visjes ontdooid raken hak je ze met een spatel in grove stukjes. Als ze zacht zijn haal je de visstukjes van het vuur en doe je ze van de pan over in een apart bakje. Zet even weg.

Doe opnieuw wat olijfolie in de pan en bak nu de ui, paprika, courgette en champignons. Pak een ander pannetje en bak ondertussen de garnalen met de fijngehakte knoflook enkele minuutjes in olijfolie. Bak echt maar een minuut of drie, anders worden ze taai. Haal van het vuur en zet even apart.

Terug naar de groente, voeg na een minuut of tien de rode pesto, mosterd, yoghurt en twee eetlepels water toe. Meng goed.

Doe nu de visblokjes erbij en laat een minuutje pruttelen.

Doe de crème fraîche erbij en laat de saus wat indikken.

Doe de garnalen erbij en warm nog een minuutje door.

Lekker met veldsla gemengd met ingelegde tomaatjes. En bruin brood met boter.

