

# Vis à l'Ostendaise

Ingridi**en**ts



## Voor de visfumet:

- 500 gr water
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 takje selder
- 1 laurierbladje
- Visgraten en garnalen pellen
- Enkel peperbolletjes
- olijfolie

## Voor de champignons:

- 250 gr kraak verse witte champignons, in vier gesneden
- Citroensap
- Olijfolie

## Voor de vis:

- 150 gr vis per persoon, vb. tong, skrei, lotte,....
- 100 gr room
- 2 stukken citroengras en 3 kaffir lime blaadjes (limoenblaadjes)
- 250 gr verse garnalen of/en ongepelde scampi's
- Kervel



1. Doe de wortel, ui, selder en olijfolie in de MB: **3 min / 100°C / snelheid 1.**
2. Voeg het laurierbladje, peperbolletjes, visgraten en 500 gr water toe: **10 min / 100°C / snelheid 1/zonder maatbeker.**
3. Voeg de garnalenpellen toe: **10 min / 80°C / snelheid 1/zonder maatbeker.**
4. Zeef het kookvocht.
5. Doe de champignons in een kom, giet het citroensap erover en roer om.
6. Doe de olijfolie in de MB: **3 min / 100°C / snelheid 1.**
7. Voeg de champignons en citroensap toe: **10 à 12 min / 100°C / lepeltje / linksdraaiend.**
8. Hou apart en plaats een deksel erop.
9. Doe 300 gr visfumet, kaffir blaadjes en citroengras in de MB: **6 min / 100°C / snelheid 1.**
10. Leg de vis in de onderste varomaschaal en plaats op de MB: **10 min / varoma / snelheid 1.**
11. Neem de varomaschaal af. Hou de vis warm.
12. Voeg de room toe: **5 min / 100°C / snelheid 1**, zonder bekertje op deksel. Haal het citroengras en kaffir uit de MB.
13. Voeg de champignons en toe: **2 min / 100°C / lepeltje / linksdraaiend.**
14. Breng verder op smaak met peper, zout en eventueel citroensap naar smaak.
15. Verdeel de champignons, de vis en de saus over de bordjes. Werk af met plukjes kervel en enkele verse garnaltjes.

Bron: Kookles Véronique Ameye 2016

[www.ingridients.be](http://www.ingridients.be)