

SMOREN

Smoren is het garen van vis in de oven met een weinig vloeistof en vet. Kleine vissen zoals zeetong of visfilets tot 400 g zijn ideaal voor deze bereiding.

Wrijf de ovenschotel in met boter en kruid. Schik vervolgens de vis in de schotel en kruid. Bevochtig de vis tot op halve hoogte met visfumet, witte of rode wijn, champignonvocht, Citroensap of champagne. Leg boterpapier of ingevette aluminiumfolie over de vis zodat de damp niet ontsnapt en de vis sappig blijft. Dit maakt eveneens de gaartijd in de oven korter. Vooraf een sjalot aanstoven in boter geeft de bereiding een vollere smaak. Als je alcohol toevoegt, is het raadzaam om deze eerst in te koken voor je de visfumet toevoegt, zodat de smaak van de saus er niet door wordt overheerst. Laat het vocht nadien nog goed inkoken want anders wordt de saus waterig en flauw.

Grote vissen en stukken worden meestal onder een deksel gegaard. Vaak worden er nog groenten onder de vis gelegd. Bevochtig de vis tot driekwart van de hoogte, afhankelijk van de gaartijd, met witte wijn en visfumet. Giet regelmatig wat van het kookvocht over de vis en neem het deksel weg om de bereiding te glaceren als deze bijna gaar is. Een andere naam voor deze bereiding is braiseren.

Bij het smoren wordt er weinig vloeistof en vet gebruikt en de temperatuur gaat niet hoger dan 100°C. Het verschil met stomen is

dat de vloeistof en de ontstane damp hitte overdragen en de vis gaar smoren.

Na het smoren krijgt je een smaakvol, kruidig stoofvocht dat een ideale basis is voor een saus die je na het zeven (en eventueel ontvetten) kan opwerken met boter of met room laten inkoken.

Smoren is tevens heel gezond:

- De gaartijd is kort waardoor vitamines en mineralen behouden blijven.
- Het kookvocht wordt gebruikt voor de saus en de vitamines en mineralen die eventueel in water oplossen, gaan niet, verloren.

De beste kooktechniek die je kan toepassen in de microgolfoven is smoren en braiseren. Door de korte bereidingstijd blijven de belangrijkste voedingsstoffen en aroma's bewaard. Zelfs een magere vis blijft, met enige voorzichtigheid, sappig. Zorg ervoor dat de filets of moten van gelijke grootte zijn. Leg ongelijke stukken zo op elkaar dat ze allemaal dezelfde dikte hebben. In hele vissen maak je insnijdingen voor een gelijkmatige garing.

Raadpleeg de handleiding van uw apparaat voor de bereiding van vis.

SMOREN VAN SCHELVIS

BENODIGDHEDEN

fijn gesneden groenten (prei, selder, wortel, ui)
witte wijn
visbouillon
boter
peper en zout
schelvismoot
bakpapier



STAP 01

Fruit de gesneden groenten kort aan in wat boter.



STAP 02

Leg de gesneden groenten in een ovenschotel.



STAP 03

Leg de schelvismoot op de gestoofde groenten. Giet er de witte wijn en visbouillon bij tot de vis 3/4 onder staat.



STAP 04

Dek af met het bakpapier en zet gedurende 10-12 minuten in een voorverwarmde oven van 175°C.



STAP 05

Haal uit de oven. Serveer met de groenten en eventueel wat kort gebakken zeekraal.



**LEKKER
AFGEWERKT**



CHEF TIP Met de bouillon kan je een lekkere saus maken indien gewenst.

