

STOVEN

Stoven is het garen van vis met groenten of kruiden en een vloeistof in een pan of in de oven. Het is eigenlijk een combinatie van bakken en smoren en geschikt voor grote hele vissen of grote stukken.

Als je kleinere stukken wenst te stoven, kies je best voor een stevige vissoort zoals paling. Bij deze bereiding versnijdt je eerst de vis die, je na het kruiden bakt in boter of olie. Ontvet de vis en bevochtigt witte wijn of visfumet.

Voeg halfgare of rauwe groenten of kruiden toe en laat alles verder garen onder deksel op het vuur of in de oven. Het stoofvocht kan je nadien afwerken met boter, room of liaison (mengsel van room en eierdooiers).

HONDSHAAI STOVEN

BENODIGDHEDEN

hondshaai, in moten
½ venkel, in repen
½ ui gesnipperd
boter
dille
peper en zout
witte wijn
visbouillon
room



STAP 01

Fruit eerst de gesnipperde ui aan in wat boter tot hij glazig gebakken is. Voeg de hondshaai toe en bak rondom rond aan.



STAP 02

Voeg de gesneden venkel toe en roerbak kort. Blus met de witte wijn en visbouillon, kruid met peper en zout. Laat onder deksel garen gedurende 15-20 minuten, of tot de hondshaai mooi loskomt van de graat.



STAP 03

Haal de hondshaai en meeste groentjes uit de bouillon.



STAP 04

Voeg de dille en room toe aan de bouillon en bind de saus met sausbinder (boter + bloem of instant). Breng verder op smaak met peper en zout.



STAP 05

Voeg de hondshaai terug toe aan de saus.

STAP 06

Serveer de stoofpot met een takje dille. Lekker met gekookte aardappelen of brood.



**LEKKER
AFGEWERKT**

