

delicious. SAMEN MET NEFF.



gestoomde zeebaars gevuld met dille, venkel en citroen

- hoofdgerecht (4 personen)
- glutenvrij
- bereiden ± 25 min. / stomen oven ± 15-20 min.

- 1 grote zeebaars of 2 kleinere
- 1 bos dille
- ½ el venkelzaad
- 1 tl anijszaad
- 2 tenen knoflook
- rasp van 2 (bio)citroenen
- 1 kleine tomaat, in grove stukken
- olijfolie
- 2 venkelknollen
- 3 el boter
- 200 ml zure room
- 1 bosje bieslook
- chilivlokken

Maak met een scherp mesje een paar inkepingen in de vis(sen). Snijd de helft van de dille grof en voeg met het venkelzaad, anijszaad, knoflook, de helft van de citroenrasp, 1 kleine tomaat en een flinke scheut olijfolie en zout in een hoge beker en mix tot een fijne pasta. Wrijf de vis er goed mee in. Laat minimaal 1 uur of langer koel marineren. Schaaf 1 venkel op een mandoline in dunne plakjes (of snijd heel dun). Snijd de andere venkel in dunne parten. Hak de rest van de dille grof. Meng de venkel met de dille en stop de buik van de vis of vissen er vol mee. Meng de boter met de rest van de citroenrasp, peper en zout.

Voeg aan de venkelvulling in de vis 1 el boter in vlokjes toe. Leg de vis in een ovenschaal, leg de venkelpartten eromheen. Zet de oven op stoomfunctie en stoom 15 min. Verdeel de resterende boter in vlokjes over de venkel en hussel om. Snijd de bieslook grof en mix fijn met 2 el zure room, roer door de rest van de zure room en breng op smaak met peper en zout. Leg de vis op een grote schaal, leg de venkel eromheen, geef de bieslookroom erbij. Besprenkel de vis evt. met een straaltje olijfolie en bestrooi met wat chilivlokken.

p.p. ± 516 kcal / 50 g eiwit / 32 g vet / 5 g kh

STOMEN is hot!

Stomen is een geweldige kooktechniek. Het is gezond, lekker en ideaal voor gerechten als deze gevulde zeebaars met dille, venkel en citroen. In een stoomoven van NEFF stel je de heteluchtfunctie en stoomintensiteit perfect op elkaar af, zodat je gerechten meer structuur behouden en een smaakboost krijgen.

PRODUCTIE TWENTYTEN RECEPT MERIJN TOL TEKST MARION DE BOER

STOMEN IS POPULAIR

Of je nu een ervaren kok bent of niet, door te stomen zet je de meest smakelijke gerechten op tafel. Wanneer producten geleidelijk worden bereid met stoom, behouden ze hun oorspronkelijke vitamines én kunnen smaken zich volledig ontwikkelen. Stomen is perfect voor ingrediënten zoals vis, groente, rijst of dimsum. Bovendien is het supergezond omdat je geen vet hoeft toe te voegen.

MULTI-INZETBAAR

De stoomovens van NEFF zijn echte alleskunnners. Om brood extra luchtig mee te bakken of om mee te

pocheren. Opwarmen gebeurt in stoom van rond de 90°C, zodat gerechten hun structuur behouden en minder smaak verliezen. Hij is ook uitgerust met een sous-vide stoomstand, om in plastic gevacumeerde gerechten mee te garen.

HANDIGE SNUFJES

Je oven aanzetten terwijl je niet thuis bent? Kan! Via de slimme Home Connect App kun je communiceren met al je NEFF keukenapparatuur. Ook vind je in de app fijne recepten en combi's van kruiden en specerijen.

MEER INFORMATIE? Bezoek de NEFF-showroom in Hoofddorp voor nog meer inspiratie of ga naar neff.nl