

Gepekelde steenbolk met tomatencompote en zoetzuur van komkommer en meloen (4 personen)

Ingrediënten vis:

4 x 100gr steenbolk met vel
5 dl water
40 g zout
20 g suiker
Olijfolie

Bereidingswijze vis:

- Los het zout en de suiker op in het water. Leg de steenbolk in de pekel en laat 1 uur marineren.
- De structuur van de vis wordt hierdoor steviger.

Ingrediënten zoetzuur

1 komkommer
2 dl azijn
60 gr suiker
3 stuks steranijs
1 laurierblad
1/2 gele watermeloen

Bereidingswijze:

- Schil de komkommer en snijd er kleine blokjes van zonder de zaadkern te gebruiken.
- Verwarm de azijn en los de suiker erin op. Voeg steranijs en gebroken laurierblad toe, laat 30 min. trekken.
- Voeg na afkoeling de blokjes komkommer toe. Laat het geheel 1 uur marineren.
- Schep de komkommerblokjes uit de marinade en laat ze uitlekken in een zeef.
- Schil de meloen en snijd er kleine blokjes van.

Ingrediënten tomatencompote

6 pomodori tomaten
1 gesnipperd sjalotje
2 teentjes knoflook
1 etl tomatenpuree
Olijfolie
Peper/zout

Bereidingswijze:

- Ontvel de tomaten en snijd ze in vieren. Snijd het zaad uit de tomaten en wrijf het zaad door een zeef. Houd het vocht apart. Snijd de tomaten in blokjes.
- Zweet in de olijfolie het sjalotje en het teentje knoflook aan zonder te kleuren.
- Voeg de tomaten, het tomatenvocht en de tomatenpuree toe. Laat het geheel zachtjes inkoken tot een compote. Wat over is kunt u bewaren, lekker op een boterham.

Opbouw gerecht

- Verwarm de oven voor op 60 graden
- Haal de steenbolk uit het pekelfoel en leg op een ovenplaat
- Zet de vis in de oven, voor 25 minuten
- Zorg voor voorverwarmde borden
- Verwarm ondertussen de compote
- Opmaak: leg 2 eetlepels zoetzuur in het midden van het bord, leg hier de steenbolk op.
- Schep een eetlepel tomatencompote op de steenbolk

Eet smakelijk!