

Koolvisfilet met een peterselie korst

Koolvisfilet met een peterselie korst. Koolvisfilet kende ik van vroeger toen m'n moeder het kookte voor onze katten, maar waarom zouden we dit zelf niet eten?

Koolvis vindt je in vrijwel elke supermarkt (koop bij voorkeur met Msc keurmerk, dit keurmerk staat voor een duurzame vangst). Wil je 't voor de kinderen leuk maken, snij de koolvis dan in repen en je hebt vissticks! Supersimpel zelf te maken en lekker. Je gebruikt meer kruiden en minder zout en daar is je lichaam dan weer heel blij mee.

Voor 2 personen

Bereidingstijd ongeveer 20 minuten

Ingrediënten

- 400 gram koolvisfilet (uit de diepvries – hoeft niet vooraf te ontdooien)
- 1 bosje peterselie (is ongeveer 20-25 gram)
- 8 eetlepels havermoutvlokken – fijn
- 1 citroen (rasp van de schil en van de 1/2 citroen het sap)
- Volkoren meel (of wat bloem)
- 1 ei
- Zout
- Bakboter

Bereiding

Snij de peterselie fijn (steeltjes mogen ook mee), het handigst gaat dit in een keukenmachine. Voeg hierbij de havermout en maak deze iets fijner.

Rasp de schil van de citroen en voeg deze samen met het citroensap bij het peterselie/havermout mengsel.

Bestrooi de vis met zout en peper.

Kluts 1 ei los in een diep bord en zet er naast een bord met meel (of bloem) en een bord met het peterselie/havermoutmengsel.

Haal de vis door het ei, dan door het meel, vervolgens weer door het ei en tenslotte door het peterselie/havermoutmengsel. Druk dit stevig aan.

Verwarm wat boter (of olie) in een pan en bak de vis om en om voor ongeveer 6 minuten.

Serveer de koolvisfilet met peterselie korst met een schijfje citroen. Combineer het met wat gekookte groenten en een paar aardappeltjes. Een mooi lichte maaltijd.

Eet smakelijk!