

Recept: Preistoemp met gebakken visfilet en tartaarsaus



Aantal personen:

2 personen



Tijd:

50 minuten



Moeilijkheidsgraad



Ingrediënten	Hoeveelheid	Mise en Place	Omrekenen
Zorg ervoor dat alle ingrediënten klaarliggen.			1 pers
<u>Voor de Preistoemp</u>			
<input type="checkbox"/> Aardappelen (vastkokend)	500 g	Geschild en in gelijke stukken	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Prei	400 g	Gewassen en in ringen gesneden	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Melk	100 ml		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Boter	40 g		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Nootmuskaat	Snufje		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak		<input type="checkbox"/>
<u>Voor de Gebakken Visfilet</u>			
<input type="checkbox"/> Witvisfilet (bijv. kabeljauw, tilapia)	2 stuks	Dep droog met keukenpapier	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Bloem	2 el	Voor het paneren	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Olijfolie of boter			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak		<input type="checkbox"/>
<u>Voor de Tartaarsaus</u>			
<input type="checkbox"/> Mayonaise	4 el		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Augurken	2 stuks	Fijngesneden	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Kappertjes	1 el	Afgespoeld en fijngesneden	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sjalot	0.5 stuks	Fijngesnipperd	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Verse peterselie of bieslook	1 el	Fijngehakt	<input type="checkbox"/>

Werkwijze.

Stap 1: Tartaarsaus bereiden

- Snijd de augurken, kappertjes en sjalot heel fijn.
- Hak de verse peterselie of bieslook.
- Meng dit alles in een kom met de mayonaise. Roer goed door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Stap 2: Voorbereiding van de preistoemp

- Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken.
- Was de prei goed en snijd deze in ringen.
- Kook de aardappelen in een pan met gezouten water in ongeveer 15-20 minuten gaar.
- Doe wat boter in een kom en stoof hierin de prei tot ze zacht is

Stap 3: Preistoemp maken

- Giet de aardappelen af.
- Voeg de aardappelen toe aan de gestoofde prei.
- Warm de melk op
- Voeg de melk, boter, een snufje nootmuskaat, peper en zout toe.
- Stamp alles tot een grove puree. Proef en voeg eventueel extra kruiden toe.
- Hou de puree warm

Stap 4: Visfilet bakken

- Dep de visfilets goed droog met keukenpapier.
- Bestrooi ze aan beide kanten met peper en zout.
- Haal de filets dan door de bloem, zodat ze helemaal bedekt zijn.
- Verhit boter in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de visfilets 3-4 minuten per kant, tot ze goudbruin en gaar zijn.

Soorten Aardappelen.

Er zijn twee grote groepen: vastkokende en kruimige aardappelen. Voor onze preistoemp hebben we gekozen voor vastkokende aardappelen, maar waarom precies? Laten we dat eens bekijken!

Vastkokende aardappelen

Deze aardappelen blijven stevig en heel na het koken. Ze zijn perfect voor gerechten waar je de aardappelstukjes nog wilt proeven, zoals in salades, gebakken aardappels of als je een wat grovere stoemp wilt. Denk aan soorten zoals **Charlotte, Nicola en Rosa**. Ze zijn ideaal als je niet wilt dat je aardappels helemaal uit elkaar vallen.



Kruimige aardappelen

Kruimige aardappelen vallen na het koken gemakkelijk uit elkaar. Ze bevatten meer zetmeel. Ze zijn daardoor perfect voor een gladde aardappelpuree, frietjes of een fijne stoemp. Soorten als **Bintje, Bildtstar en Doré** zijn hier heel geschikt voor. Ze absorberen smaken goed en geven een zachte textuur.



Voor onze preistoemp kun je beide types gebruiken, afhankelijk van hoe fijn je de puree wilt. Vastkokende aardappelen geven een iets grovere, stevigere preistoemp, terwijl kruimige aardappelen een gladdere, zachtere puree opleveren.

- ⓘ Aardappelen zet je steeds op het vuur in een kom koud water. Je brengt het water dan aan de kook. Je doet je aardappelen nooit in kokend water!