

Veldvers Recept

VIS IN PAPILOT MET VENKEL EN TOMAAT

Een originele vispapillot, zo kan je deze versie met venkel en tomaat het best omschrijven!

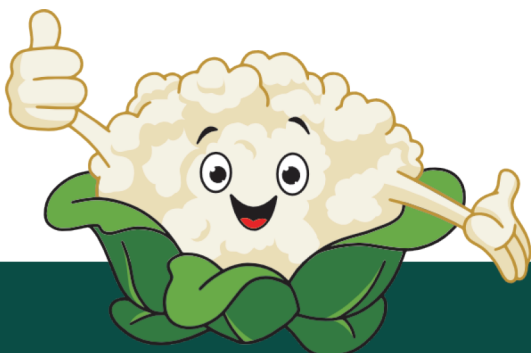
Bereiding

- Snij de venkel in kleine stukjes. Pel de tomaten en snij ze in acht delen
- Laat de boter smelten en doe er de venkel bij. Kruid met peper en zout, besprenkel met 0.5 glas witte wijn en zet het deksel op de pot. Laat ong. 10 min smoren op een zacht vuur.
- Breng 1 liter water aan de kook met daarin 2 dl wijn, een halve citroen, laurier, tijm, peper en zout. Leg er de forellen in (al dan niet diepgevroren) en laat ze zachtjes koken. Ze moeten nog niet volledig gaar zijn. (ong. 3 min bij bevroren vis)
- Haal de vis uit de pan. Doe het vel en vinnen weg. Laat de staart en kop eraan. Haal de ogen er uit, indien zij nog aanwezig zijn.
- Snij 8 vellen aluminiumfolie, groot genoeg om de forel in te wikkelen. Per papillot, legt u 2 vellen over elkaar.
- Verdeel de uitgelekte venkel over de 4 pakjes en schik er telkens een forel op. Leg er per vis nog 4 partjes tomaat bij en bestrooi wat met provençalse kruiden. Vouw eerst de binnenste folie rond de vis en dan de buitenste.
- Leg de papillot op de grill en laat 20 a 25 min bakken op een matig vuur.
- Kook ondertussen rijst, aardappelen met kruidenboter of maak puree.
- Voor het opdienen neemt u het buitenste aluminiumfolie weg, zo krijgt u een proper pakje op uw bord voor uw gasten.

Ingrediënten (4 pers)

4 graatloze vissen
(bv forel)
1 venkel
2 tomaten
½citraen
2.5 dl witte wijn
(bij voorkeur droge)
boter
kruiden: tijm, laurier,
provençalse kruiden,
peper en zout

Serveren maar!



**Hoe kan je iets met liefde koken,
wat zonder liefde is geproduceerd?**

Loesje