

DE GROENE LANTAARN

Kabeljauw met spek, crème van rode biet en gepofte zeewieren

VOORBEREIDING (zie ook video)

1. Haal alle ingrediënten uit de koeling.
2. Zet het vuur onder de pan met heet water zacht of uit zodat het water niet meer kookt.
3. Leg de kabeljauw, de bakjes met de Japarlo saus en de crème van rode biet in het water. Deze zullen na 15 minuten voldoende warm zijn.
Let op: de deksels mogen erop blijven hoewel deze in de video zonder zijn.
4. Verwarm de borden voor in de oven bij lage temperatuur of in heet water.

BORD OPMAKEN

1. Haal de kabeljauw met spek voorzichtig uit de vacuumzak. Verwijder het plastic velletje op de vis.
2. Leg voorzichtig met een spatel de kabeljauw midden op het bord.
3. Schep een eetlepel crème van rode biet naast de kabeljauw met spek.
4. Giet een ruime hoeveelheid Japarlo saus over de kabeljauw.
5. Leg een zeewiercracker op de kabeljauw en leg daar weer 3 stukjes marshmellow bovenop.
6. Maak af met de gefrituurde kappertjes, het oesterblad en de bloemetjes.

DE GROENE LANTAARN



Japarlo saus



Crème van rode biet



Oesterblad



Gefrituurde kappertjes



Marshmallow van
ponzu



Kabeljauw met spek



Zeewier cracker