

Visgoulash

Dit recept heb ik overgehouden aan 'De Baedeker voor de vrouw'. Nu ondenkbaar maar toen ik trouwde in 1978 kreeg je dat als geschenk in een cadeaudoos van de plaatselijke middenstand. De ingrediënten zijn inmiddels volledig anders en variabel maar staat nog regelmatig op het menu. Is namelijk gemakkelijk te maken en als je ervan overhoudt, heb je met een scheut water een lekker vissoep als lunch voor de volgende dag.

Ingrediënten 4 pers.

- 500 gram vis* in hapklare blokken (niet te klein)
- 1 sjalot, gesnipperd
- 1 teen knoflook, gesnipperd
- 2 tomaten, ontdaan van zaad in kleine blokjes
- 2 middelgrote uien, in maantjes gesneden
- 1 venkel ontdaan van kern en in repen gesneden
- 1 flinke rode (punt)paprika ontdaan van zaad in repen
- 1 flinke wortel, in repen
- 1 kleine prei, in schijfjes
- Zout
- Witte peper
- 1-2 tl venkelpoeder of dille
- 2-3 el olijfolie

Bereidingswijze

- Fruit de sjalot en knoflook in de olie glazig.
- Voeg dan de tomatenblokjes, de wortel- en venkelrepen (die garen langzamer). Smoor totdat de tomatenblokjes heel zacht zijn geworden.
- Roer de peper en dille toe en roer die door de groenten.
- Voeg ook de overige groenten toe en bak circa 10 minuten.
- Giet nu een half glas wijn bij de groenten. Als je de binding te dik vindt, voeg dan meer wijn toe en roer weer goed door. Het moet wat 'soepig' zijn.
- Laat de groenten nu op laag vuur met gesloten deksel nog een minuut of 5 smoren op zacht vuur. Tussentijds een keer omscheppen.
- Voeg nu de zalm toe, schep die goed door de groenten en laat die met gesloten deksel, zachtjes pruttelend gaar worden in 10 minuten.

Eet smakelijk. Heel lekker met bijvoorbeeld gekookte aardappelen, knolselderijpuree of (zilvervlies)rijst.

Hulpmiddelen

Braadpan
Groentemes
Keukenzeef

Tips

- * Ik neem vaak een mengsel van wat witvis, zalm, garnalen, mosselen. Ik heb altijd wel witvis, gepelde scampi's en los gekookt mosselvlees in de diepvries liggen.
- Varieer ook rustig met groenten. Wat dacht je van peultjes of snijboontje (die vooraf even blancheren) of zeekraal? Ui is altijd wel een constante bij mij... en paprika.

Bron: eigen recept met beetje van Baedeker voor de vrouw