



Mediterrane zeebaars met garnalen-rijstsalade

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 100 g arboriorijst
- 🍴 60 g doperwten
- 🍴 3 plakjes parmaham in stukjes gescheurd
- 🍴 25 g Hollandse garnalen
- 🍴 4 el olijfolie
- 🍴 ½ el witte balsamicoazijn
- 🍴 ¼ bosje peterselie fijngesneden
- 🍴 ½ bosje basilicum blaadjes gescheurd
- 🍴 200 g zeebaarsfilets met vel, in vierkante moten
- 🍴 1 citroen in partjes

voor de dragonolie

- 🍴 1 el dragon fijngehakt
- 🍴 4 el olijfolie
- 🍴 10 takjes basilicum, blaadjes gescheurd

MATERIAAL: staafmixer met hoge beker

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de rijst in ruim, gezouten water beet- gaar in 10-15 minuten
2. Giet af en laat afkoelen.
3. Doe de doperwten in een kom, schenk kokend water erover om ze licht te garen.
4. Spoel na 2 minuten koud om en laat uitlekken.
5. Meng met de rijst, parmaham en garnaaltjes.
6. Breng op smaak met 2 el olijfolie, witte balsamico, peterselie, zout en peper.
7. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak de zeebaarsfilets ± 2 minuten op de velkant en daarna nog ± 1 minuten op de andere zijde.
8. Meng voor de dragonolie de gehakte dragon met de basilicumblaadjes de rest van de olijfolie.
9. Gebruik een staafmixer met hoge beker om de olie te pureren.
10. Verdeel de rijst, parmaham en filets over de borden en besprenkel met citroensap en dragonolie.
11. Serveer met nog een partje citroen en bestrooi eventueel met de blaadjes basilicum.

BRON: deliciousmagazine.nl

