



Tajine van pangasius met krieltjes en geroosterde paprika

2 PERSONEN

⌚ 45 minuten

Dit heb je nodig:

- 🍷 300-400 g pangasiusfilet
- 🍷 1 rode paprika, gehalveerd
- 🍷 1 groene paprika, gehalveerd
- 🍷 3 teentjes knoflook, gepeld
- 🍷 zeezout, versgemalen
- 🍷 peper, versgemalen
- 🍷 ¼ el paprikapoeder
- 🍷 ½ tl gemalen komijn
- 🍷 ½ citroen, uitgeperst
- 🍷 2 el verse koriander, gehakt
- 🍷 3 el olijfolie
- 🍷 250 g krieltjes, voorgekookt
- 🍷 25 g zwarte olijven, zonder pit
- 🍷 25 g groene olijven met piment
- 🍷 125 g kerstomaatjes

Materiaal: tajine of braadpan met goed sluitende deksel

Zo maak je het:

1. Verhit de oven voor op 220 °C.
2. Rooster de paprika's op een bakplaat 25-30 minuten in het midden van de oven tot ze donker worden.
3. Laat de geroosterde paprika's in een plastic zak afkoelen.
4. Trek daarna de schillen eraf en verwijder de zaadlijsten.
5. Snijd de paprika's in brede repen.
6. Snijd de visfilets in gelijke stukken.
7. Wrijf 1 reentje knoflook met ruim zeezout, peper, paprikapoeder, komijn, citroensap en koriander in een vijzel tot een pasta.
8. Roer er 2 el olijfolie door en meng alles tot een lichtgebonden saus.
9. Schep deze door de vis en marineer ca. 30 minuten.
10. Halveer de krieltjes, olijven en kerstomaatjes.
11. Hak de overige teentjes knoflook fijn.
12. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de knoflook 2 minuten.
13. Schep de vis uit de marinade en voeg de rest van deze marinade bij de knoflook in de pan.
14. Voeg ook de kerstomaatjes en paprikarepen toe.
15. Verdeel de aardappeltjes over de bodem van een braadpan.
16. Schep er de helft van het groentemengsel op en verdeel de vis erover.
17. Dek deze af met de rest van de groenten en de olijven.
18. Voeg 25 ml water toe en stoof met deksel op een lage stand ca. 15 minuten.
19. Serveer het gerecht in de tajine.

TIP: Lekker met maïsbrood, bruin brood of pitabrood.

BRON: visrecepten.nl + Kookboek "Over Vis & Vis"

