



STAP 5

Zeewolf

STAP 5

1 persoon

Dit recept bevat

1 portie groente | 1 portie eiwit

Ingrediënten

125 gr. zeewolf | peper | ½ tl komijn, gemalen | 400 gr. spinazie, onbereid |
2 el olijfolie | ½ citroen, geperst | 20 gr. zwarte olijven, fijngehakt |
5 bosuitjes, gesneden

Bereiding

Wrijf de zeewolf in met peper en komijn en laat even liggen.

Stoom de spinazie 6 tot 8 minuten tot de blaadjes slinken.

Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en leg de zeewolf op de huidkant in de pan. Bak op hoog vuur 3 tot 4 minuten knapperig en bruin.

Keer de zeewolf om en bak op wat lager vuur in nog 3 tot 4 minuten gaar. Houd de vis warm op een bord onder aluminiumfolie.

Roer het citroensap met de olijven en bosuitjes door het bakvet en warm de jus ongeveer 2 minuten door. Voeg zo nodig wat water toe en breng de jus indien nodig op smaak met peper.

Schep 1 el olijfolie met wat peper door de spinazie.