

Gebakken scholfilet met rode koolsalade



www.vistrateur-roescher.nl

Ingrediënten voor 4 personen.

Rodekoolsalade:

½ fijn gesneden rodekool

1 dl rode wijnazijn

zout en peper

1 dl walnotenolie

gepelde walnoten

2 gesneden rode uien

2 sinaasappels

Scholfilet:

300 gr scholfilets

bloem

citroenrasp

zout



Boodschappenlijst

Ingrediënten	Aanw.	Aantal
rode kool	<input type="checkbox"/>	
rode wijnazijn	<input type="checkbox"/>	
walnotenolie	<input type="checkbox"/>	
gepelde walnoten	<input type="checkbox"/>	
rode ui	<input type="checkbox"/>	
sinaasappels	<input type="checkbox"/>	
scholfilet	<input type="checkbox"/>	
citroen	<input type="checkbox"/>	
bloem	<input type="checkbox"/>	
zout	<input type="checkbox"/>	

Bereidingswijze:

Rodekool mengen met de ingrediënten, het sap van 1 sinaasappel, op smaak brengen en 24 uur laten marineren.

Na het marineren de salade proeven en vervolgens eventueel zout toevoegen, wees voorzichtig met toevoegen van zout tijdens het mengen, pas na 24 uur marineren is de kool mals geworden en zijn de ingrediënten goed opgenomen.

De resterende sinaasappel schillen en de partjes lossnijden.

De scholfilets in kleine stukjes verdelen, licht bestrooien met zout, de bloem mengen met een theelepel geraspte citroenschil.

De scholfilets bloemen en goudgeel bakken.

De rodekoolsalade ± 30 minuten voor het serveren uit de koelkast halen.

De gepelde walnoten fijnhakken en toevoegen.

Evt. eikenbladsla op het bord verdelen en de rodekoolsalade hierop scheppen.

De gebakken scholfilets op het bord dresser en als laatste de sinaasappelpartjes verdelen.

Direct serveren.