

Roergebakken panga met sperziebonen

4 personen

Ingrediënten

500 g pangasius
250 g sperziebonen
300 g winterwortel
2 rode uien
1/2 eetlepel chilipoeder
1 tl gemalen komijn (djinten)
1 tl kaneel
zout, versgemalen zwarte peper
3 el olijfolie
200 ml gekruide tomatensaus (tomato fritto of sugo)

Vorbereiding:

Maak de sperziebonen schoon en halveer ze. Snijd de wortel in blokjes. Kook de sperziebonen en wortel in een pan met ruim water in 4-6 minuten beetgaar. Laat ze in een vergiet uitlekken. Snijd de uien in dunne partjes. Meng intussen in een kom het chilipoeder met de komijn, kaneel en zout en peper naar smaak.

Bereiding:

Snijd de pangasiusfilet in stukken van 3-4 cm en schep ze door het kruidenmengsel. Verhit de olie in een wok en roerbak de uipartjes 1-2 minuten. Schep de vis door de ui en roerbak de stukken in 2-3 minuten op hoog vuur rondom bruin. Schep dan de sperziebonen en wortel erdoor, roerbak 1-2 minuten en voeg de tomatensaus toe. Warm het gerecht nog even zachtjes door.

Serveren:

Lekker met couscous.

Variaties:

Neem kabeljauw-, tilapiafilet of grote rauwe garnalen in plaats van pangasiusfilet. Vervang het mengsel van chilipoeder, komijn, kaneel, zout en peper door 1 volle eetlepel shoarmakruiden. Vervang de sperziebonen en wortel door paprika en courgette

Drinksuggestie:

Vis en groenten houden het gerecht licht. Kaneel en komijn zorgen voor een zoet accent. Een frisfruitige, ronde rode wijn smaakt daarbij. Probeer een mollige, zoetzure merlot uit de Languedoc. Schenken op 18°C.

Wijndadvies: Merlot Domaine de Montmarin, Wijnkoperij Henri Bloem Amersfoort