

Vis met Artisjokken

Ingrediënten 4 personen:

4 visfilets a 200g (bv. zeebaars, schol, kabeljauw)

zout en peper

2 sjalotjes in stukjes

2 worteltjes in reepjes

2 el fijngesneden dragon

2 dl visfond

2 dl droge witte wijn

40 g boter

1 blik artisjokharten

6 walnoten, grof gehakt.

Oven voorverwarmen op 180 graden en vis met zout en peper bestrooien. Visfilets naast elkaar in ovenschaal leggen en de sjalotten, wortel en 1 el dragon toevoegen. 1 dl fond en 1 dl wijn erover schenken en de vis in midden van de oven 10 min. Bakken Visfilets uit ovenschaal scheppen en afgedekt met aluminiumfolie warmhouden.

Bakvocht in steelplan schenken en tot helft laten inkoken, 25 g boter erdoor kloppen en saus op smaak brengen met zout, peper en 1 el dragon. Artisjokharten met koud water afspoelen, laten uitlekken en in partjes snijden. Artisjokken in 15 g boter 3 min. Verwarmen. Vis, artisjokken en noten over borden verdelen en de saus erover schenken. Lekker met een groene salade en pasta of couscous.

Wijntip: Terlan Winkl Sauvignon Blanc