

Gestoomde kabeljauw met slaharten



Ingrediënten :

- 6 eieren, wit en dooier gescheiden
- 4 mooie stukken kabeljauwhaasje
- 4 slaharten
- 2 eetlepels sinaasappelsap
- 2 eetlepels geroosterde sesam olie
- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels donkere sojasaus
- Scheutje sherry of rijstwijn
- 1 stengel lemongrass
- Stuk verse gember (duimgroot), geschild en grof gehakt
- 1 teentje look fijngesneden

Bereiding:

1. Zet een kookpot op het vuur met een flinke bodem water, de gekneusde stengel lemongrass en de stukkengember en breng aan de kook. Of gebruik de ILVE stoominzet op de Frytop
2. Doe elk stuk kabeljauw op een stukje bakpapier.
3. Smeer de kabeljauw in met wat sesamolie en kruid bij met peper en zout. Plaats dit boven het kokend water met een deksel op de stoommand.
4. Stoom, afhankelijk van de dikte van de kabeljauw, 10 à 14 min.
5. Meng terwijl het sinaasappelsap met de sesamolie, de honing, de fijngesneden look, de donkere sojasaus en de sherry en roer goed door elkaar.
6. Snijd de slaharten overlangs in 2 en smeer rijkelijk in met het oliemengsel.
7. Verwarm een bakpan of wok op hoog vuur en bak de stukken sla kort aan op de platte kant. Of doe dat op de Frytop
8. Dien op met gestoomde rijst of quinoa.
9. Als variatie kan je wat groene thee fijnmalen en over de kabeljauw strooien