

Blackened Heilbot op de Ovenplank

hoofdgerecht

Voor 4 personen

30 minuten

- 4 el olijfolie (+ extra om in te vetten)
- Tijm
- Platte peterselie
- 2 teentjes knoflook
- Grof zeezout
- Zwarte peper
- Cayennepeper
- Paprikapoeder
- Ca. 900 gram verse heilbot filet (zonder vel)
- Zeekraal



Leg de 'Cedarwood OvenPlank' voor gebruik minimaal een uur onder water.

Hak de tijm, peterselie en knoflook fijn, of maal fijn in de keukenmachine.

Meng het kruidenmengsel met zout, de zwarte peper en cayennepeper en paprikapoeder.

Verwarm de olie in een koekenpan en bak het mengsel ca. 1 min. op laag vuur.

Schep voortdurend om. Laat afkoelen.

Leg de plank 10 min. in het midden van een op 200 °C voorverwarmde oven.

Neem de plank uit de oven en wrijf hem dun in met olijfolie.

Leg de vis op de plank en verdeel het kruidenmengsel er gelijkmatig overheen.

Schuif de vis op plank in de oven en laat afhankelijk van de dikte van de vis ca. 20 min. garen.

Gebruik de laatste 5 min. de ovenfunctie met grill.

Verwarm de zeekraal met een klontje boter of olie en verhit het al roerend tot de zeekraal glazig ziet.

Serveer de vis op plank en verdeel de zeekraal eromheen.

Eten met zachte, luchtige aardappelpuree of geroosterde rozeval aardappels en gemengde salade met dun gesneden venkel, gebakken paddenstoelen en tomaat.