

## Vis met thahin<sup>1</sup>

### recept 53

Menugang: Hoofdgerecht

Benodigde tijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

### Ingrediënten

- Stevige witte vis (met of zonder graat)
- 60 ml olijfolie (6 eetlepels)
- 1 - 2 chilipepers (lange 2 cm brede reepjes)
- 3 tenen knoflook (dunne plakjes)
- 1 tl. karwijzaad
- 1 tl milde gerookte paprikapoeder
- 1 kg romatomen (in blokjes van 1 cm)
- 2 el tomatenpuree
- ½ tl fijne kristalsuiker
- 5 g korianderblad
- zout

### Thahinsaus:

- 50 g tahin
- 1 el citroensap
- 60 ml water
- ½ tl zout

### Bereidingswijze

1. Bestrooi de vis licht met slechts een ½ tl zout.
2. Giet de olijfolie in een grote sauteerpan/hapjespan waarvoor u een passende deksel hebt en zet hem op halfhoog tot hoog vuur.
3. Voeg als de olie heet is de verse chilipepers toe en bak ze regelmatig roerend 2 minuten.
4. Voeg de knoflook, karwijzaad en paprikapoeder erbij en blijf 1 minuut roeren tot de knoflook goudbruin begint te worden.

5. Roer de tomaten, tomatenpuree, suiker en ½ tl zout door het mengsel en draai zodra alles kookt het vuur halfhoog.
6. Leg de vis in de saus, zet de deksel op de pan, en laat hem 10 minuten zachtjes stoven.
7. Roer voor de tahinsaus de tahin met het citroensap, 60 ml water en ½ tl zout door elkaar.
8. Haal de stukken vis als ze gaar zijn uit de pan en houd ze warm
9. Als de saus heel dun is, zet het vuur hoger om de saus te laten inkoken.

**Serveertip:** Leg de vis in een schaal en lepel de saus erover. Bestrooi dit met de koriander en serveer met rijst.

### Variatietips:

- Als vis kan Heilbot, kabeljauw of andere witte vis gebruikt worden.
- Lekker met rijst en komkommersalade.
- Hou je niet van Koriander? Probeer eens peterselie of basilicum.
- Wil je Koolhydraatbeperkt vervang rijst dan door bloemkoolrijst.



<sup>1</sup> Een recept van Ottolengi uit zijn boek "Simpel", Ingestuurd door Marianne Mathijssen