



Vispannetje in tomatensaus



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

1 klontje boter
600 gram scampi's (gepeld en ontdarmd)
200 gram inktvisringen (ontdood)
1 sjalot (fijngesneden)
1 teentje knoflook (fijngesneden)
2 eetlepels tomatenpuree
2 eetlepels bloem
1 glas Ricard (of droge witte wijn)
5 deciliter kippen- of visfond
3 takjes tijm
600 gram skreifilets (in stukken gesneden)
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Verhit de boter in een pan. Bak hierin de scampi's kort aan en schep ze uit de pan. Doe hetzelfde met de inktvisringen. Fruit de sjalot met de knoflook glazig in dezelfde pan. Meng de tomatenpuree hierdoor. Bestrooi met de bloem en roer goed. Overgiet met de Ricard en laat een beetje inkoken. Overgiet met de kippen- of visfond en breng aan de kook. Voeg de tijm toe. Laat de stukken skrei 5 à 10 minuten zachtjes garen in de saus.
- 2.** Voeg de scampi's en de inktvisringen terug toe en serveer.