



---

## Kabeljauwfilet met saffraansaus en basilicum

---

### Ingrediënten:

4 kabeljauwfilets van 160 gram  
Zeezout  
Peper  
Tempura (chinese bloem)  
Olijfolie

---

### bereiding:

---

Bloem de kabeljauw filets aan 1 kant en bak de filet op de bloem kant in hete olijfolie.  
Haal deze direct uit de pan en leg de filets op een ovenvaste schaal met de gebakken kant naar boven.  
Maak de filets op smaak met zwarte peper uit de molen en zeezout uit de molen.  
Verwarm de oven op 180 graden.

---

Verwarm de borden, verwarm het bijgerecht.

Plaats de vis in de oven om door te garen en heet te worden. (ongeveer 8 minuten).

Maak ondertussen de garnituren (aardappels of pasta en groente) serveerklaar.

Serveren met pasta of verse krieltjes

---

Tip: Serveer dit met gerecht met een zachte saus (dille-room of bieslook).

---

### saffraansaus:

25 gram roomboter  
25 gram bloem  
2 dl.liter koksroom of slagroom  
2 dl. Visbouillon  
2 el. Witte wijn  
6 saffraan draadjes  
Smelt de boter in een steelpan (niet bruin laten worden)  
Voeg de bloem toe en roer het geheel door met een pollepel tot het een dikke bal wordt dit mengsel ("roux") moet gaar worden.  
Voeg daarna de visfond en de room toe en blijf roeren met een garde tot een gladde saus ontstaat. Laat de saus telkens koken.  
Voeg de witte wijn en de saffraan toe en maak de saus op smaak met zout en peper.

Garneer het gerecht af met een blaadje basilicum.

---