

Sole meunière / Sole meunière



Boodschappenlijst

1 tongfilet

snufje zeezout en peper

2 eetlepels melk

2 eetlepels bloem voor alle doeleinden

3 eetlepels boter, verdeeld

sap van ½ citroen

peterselie, om te garneren

Zo maak je Sole Meunière

Spoel de vis af onder de koude kraan en dep droog.

Bestrooi met een snufje zeezout en versgemalen peper.

Giet de melk in een grote, ondiepe kom en giet de bloem op een groot bord.

Dompel beide kanten van de vis in de melk en breng over naar de bloem.

Wrijf bloem aan beide kanten van de vis en verwijder overtollige bloem.

Smelt 1½ eetlepel boter in een pan op middelhoog vuur.

Bak de vis 2½ minuut aan de eerste kant, draai hem om en bak hem nog 1½ minuut.

Neem de vis uit de pan. Giet de boter eruit en spoel de pan af met heet water.

Voeg de resterende 1½ eetlepel boter toe en smelt op middelhoog vuur.

Voeg dan het sap van de citroen toe, laat de pan ronddraaien en haal de pan van het vuur.

Giet de botersaus over de vis en garneer met peterselie (en eventueel partjes citroen).

Sole meunière / Sole meunière



Shopping list

1 fillet of dover sole
pinch of sea salt and pepper
2 tablespoons milk
2 tablespoons all-purpose flour
3 ttablespoons butter, divided
juice of ½ a lemon
parsley, to garnish

How to make Sole Meunière

Rinse the fish under the cold tap, then pat dry.

Sprinkle with a pinch of sea salt and freshly ground pepper.

Pour the milk into a large, shallow bowl and pour the flour onto a large dinner plate.

Dip both sides of the fish into the milk, then transfer to the flour.

Rub flour on both sides of the fish and sake off excess flour.

Melt 1½ tablespoons of the butter in a pan over medium high heat.

Cook the fish on the first side for 2½ minutes, flip over and cook for another 1½ minutes.

Remove the fish from the pan. Pour out the butter and rinse the pan under water.

Add the remaining 1½ tablespoons of butter and melt over medium heat.

Then add the juice of the lemon, give the pan a swirl and remove the pan from the heat.

Pour the butter sauce over the fish and garnish with parsley (and lemon wedges, if desired).