

Zeetong à la meunière / Sole meunière



Boodschappenlijstje

2 zeetongen	½ biologische citroen
2 eetlepels bloem	handje peterselie
1 eetlepel olijfolie	versgemalen peper en zeezout
1 stevige klont boter	Serveer met frietjes en salade

Zo maak je zeetong à la meunière

Hak de peterselie fijn.

Spoel de vis, dep droog en kruid met gemalen peper en zeezout.

Wentel de vis door de bloem en tik de overtollige bloem af.

Laat een pan goed warm worden op het fornuis.

Giet de olijfolie erin en laat daar de boter in smelten.

Leg de tongen naast elkaar in de pan en bak ze goudbruin, in 4 minuten per kant.

Voeg eventueel extra kleine klontjes boter toe zodat de boter niet verbrandt.

Schep beide tongen uit de pan en giet het braadvet weg.

Smelt een klont boter in de pan, verwarm het tot het een hazelnootkleur heeft.

Pers de citroen uit, voeg het naar smaak bij de boter en voeg de peterselie toe.

Roer even over de bodem en giet de schuimende boter over de vis.

Serveer de zeetong à la meunière met Franse frietjes en verse sla

Zeetong à la meunière / Sole meunière



Shopping list

2 soles	½ a lemon
2 tablespoons flour	handful flat parsley
1 tablespoons olive oil	freshly ground pepper and sea salt
1 firm knob butter	Serve with French Fries and a salad

How to make Sole Meunière

Finely chop the parsley.

Rinse the fish, pat dry and season with sea salt and ground pepper.

Roll the fish in the flour and tap off the excess flour.

Heat a pan on the stove, pour in the olive oil and melt the butter in it.

Place both the soles next to each other in the pan.

Fry the fish until golden brown for 4 minutes on each side.

If necessary, add small knobs of butter to prevent the butter from burning.

Remove the soles from the pan and pour away the frying fat.

Melt a new knob of butter in the pan and heat it until it has a hazelnut colour.

Squeeze lemon into the butter to taste and add the parsley.

Stir the bottom briefly and pour the foaming butter over the fish.

Serve the Sole Meunière with French fries and a fresh lettuce salad