Pocheren van vis
Visbereidingen

Aantal personen: 1

Ingrediënten;			Materialen;
10	gram	Boter	Pan
½		Sjalot, gehakt	Koksmes
2	st	Visfilets	Snijplank
*		Zout	Bakpapier
*		Peper	Schuimspaan
½	dl	Witte wijn	Pollepel
5	ml	Citroensap	
1	dl	Visfumet	
¾	dl	Vissaus	
1		Citroenpartje	
1		Peterselietakje	

Werkwijze;	Aanvullingen;
1. Besmeer een pan met de boter. – Strooi de gehakte sjalot er over.	
2. Bestrooi de visfilets met het zout en de peper.	
3. Leg de filets op de boter in de pan.	
4. Giet de witte wijn, het citroensap en de visfumet over de filets. – Dek de vis af met beboterd stukje papier.	
5. Zet de pan in een oven van 160°C om de vis te garen.	Dit noemen we pocheren in de oven
6. Haal de pan uit de oven als de vis gaar is. – Schep de vis met een schuimspaan uit de pan op de schaal.	
7. Nappeer de saus over de vis. – Garneer de vis af met partje citroen en een takje peterselie	

Bron: