

Beste kookvrienden,

Volgens de VLAM is ROG de vis van deze maand.

Vandaag ging ik dan ook naar de "Makro" om verse roggeveugels. Roggeveugels bederven heel snel dus kopen en klaarmaken.

De bereiding die volgt is heel klassiek maar ook super lekker!!!

Roggeveugels recept

Ingrediënten voor twee personen

- hoeveboter
- 2 klein roggeveugeltjes of één grote
- peper en zout
- bloem
- kappertjes (naar believen)
- ½ citroen
- fijngehakte verse peterselie

Bereiding

1. Smelt de hoeveboter in een pan.
2. Kruid ondertussen de roggeveugels langs beide kanten met peper en zout, strooi bloem in een bord en wentel er de stukken vis door. Klop het teveel aan bloem weer van de vis af.
3. Als de boter begint te schuimen leg je de stukken rog op de dikke kant in de pan en laat +/- 8 minuten bakken.
4. Zorg ervoor dat de pan niet te heet staat en de boter niet gaat verbranden, dus zet het vuur op tijd een beetje lager. Zie je de boter ietwat bruiner kleuren, voeg dan onmiddellijk kleine klontjes boter toe en zet het vuur weer een beetje lager.
5. Draai dan de vleugels om en laat nog een 4-tal minuten bakken aan de dunne kant. Begiet regelmatig met boter uit de pan.
6. Haal de roggeveugels uit de pan.
7. Blus de pan met het sap van een halve citroen, voeg de kappertjes bij alsook nog wat verse boter en indien bij de hand ook fijngehakte peterselie.

Ik heb het hier klaargemaakt met aardappel puree met peterselie.

Heerlijk met een glaasje koele Chardonnay wijn of een koel witbiertje.

Smakelijk

Jullie hobbykok
Thierry

Vragen of reacties mailen naar: thierry.dewallef@skynet.be

