

MAROKKAANSE STOKVISFILETTE



MAROKKAANSE STOKVISFILETTE

600 g bevrore of vars stokvis filette (ek het haddock gebruik en dit was gevries en het nogsteeds lekker uitgekom)

30 ml olyfolie

10 ml fyngedrukte knoffel

7.5 ml fyn komyn

5 ml paprika

'n knypie rissiepeper

1 bossie koljander blare, fyngekap

30 ml suurlemoensap

60 ml water (om sous te verdun indien nodig- ek het nie water bygegooi nie)

Voorverhit die oond tot 200 grade.

Rangskik die vis op 'n liggies gesmeerde bakplaat. Meng die olie, knoffel, komyn, paprika, rissiepeper, koljanderblare en suurlemoensap in 'n bak. Voeg die water by as die mengsel te dik is om oor die vis te smeer (soos bo genoem, het ek die water gedeelte uitgelos en die mengsel het nogsteeds goed gesmeer oor die vis). Smeer die speserymengsel egalig oor die visfilette. Plaas die vis in die oond. Verlaag die temperatuur tot 180 °C en bak vir 15 – 20 min tot die vis maklik met 'n vurk gevlok kan word.

Ek het die voorgesit met 'n gekookte aartappel in die skil met

'n eetlepel vetvrye maaskaas en 'n bietjie sout, country crop groente gekook met tannie Ina se groente speserye en 'n paar skyfies avokado met sout en peper.

Nota: as ek dit volgende keer maak, sal ek eerder die stokvisfilette gebruik, want die haddock se gerookte smaak kan dalk bietjie oorheersend wees. Lekker eet!

Foto: Juanita Vermeulen