



Opai's keuken

Truite aux amandes

Bereidingstijd: ca. een half uur

Ingrediënten (voor twee personen) :

- 300 g kleine of krielaardappels, geschild
- 2 forellen van 300-400 gram, schoongemaakt
- 50 g bloem
- 2 el arachideolie (pindaolie)
- 45 g roomboter
- 3 el (45 gram) geschaafde amandelen
- 1 partje citroen
- 1 el peterselie

Bereidingswijze:

Kook de aardappeltjes met ruim water en wat zout gaar, of bak ze met een theelepel olijfolie in de airfryer. In het laatste geval: verwarm voor en doe de aardappeltjes er tijdens de rest van het bereiden op een zodanig tijdstip in dat straks alles tegelijk gereed is.

Haal de forellen aan beide kanten door de bloem. Klop de overtollige bloem eraf.

Breng de forellen op smaak met peper en zout.

Doe de olie met 15 gram roomboter in de koekenpan en laat dit op hoog vuur goed heet worden.

Leg de forellen in de grote koekenpan. Draai de forellen na ongeveer 4 minuten om en bak de andere kant dezelfde tijd, zodat ze goudkleurig worden.

Neem de kleine koekenpan en doe hierin 15 gram roomboter.

Voeg de amandelen toe en bak deze kort, al roerend, tot ze goudbruin zijn. Knijp het partje citroen uit boven de pan.

Giet de (gekookte) aardappels af en voeg de resterende boter toe.

Doe 1 eetlepel peterselie bij de gebakken of gekookte aardappels. Meng dit goed en breng op smaak met zout.

Leg de forellen met behulp van de spatel op een schaal of bord en strooi de gebakken amandelen eromheen.

Serveer met de peterselie-aardappels.

Serveertip: lekker en gezond met tevoren bereide Opa-salade.



2 april 2018