



# Gepocheerde heek met zeesla en lamsoor

## Ingrediënten (voor 4 personen)

- 320g heek
- gedroogd zeeslapoeder
- geklaarde boter
- 500g gezouten boter
- lamsoor
- zeesla
- 4 sjalotten
- 2 tenen look
- olijfolie
- citroensap
- 150g witte wijn



## Bereiding

Bestrijk de heek met geklaarde boter en bestuif met gedroogd zeeslapoeder. Stoom de vis in 7 min gaar op 70°C.

Kook de lamsoor (hou 150 g over voor een condiment) in gezouten water beetgaar en leg daarna in ijswater. Vermeng vervolgens met olijfolie en citroensap.

Versnijd de zeesla en de overige lamsoor. Versnipper 2 sjalotten en de look en stoof glazig. Voeg er de versneden zeesla en lamsoor aan toe en laat rustig smoren tot een smeuijge compote.

Maak voor de jus van zeesla een klassieke beurre blanc: stoof 2 fijngesnipperde sjalotten glazig, voeg witte wijn toe en laat uitkoken tot het ongeveer tot  $\frac{1}{4}$  geslonken is. Voeg beetje bij beetje de gezouten boter toe en tot slot het zeeslapoeder. Houd de saus warm.

Dresseer het bord als volgt: schik de vis onderaan, met de compote van lamsoor ernaast. Schik er vervolgens de gemarineerde lamsoor bij, samen met de jus van zeesla.

Foto: Frank Croes

Bron: Culinaire Ambiance