

# Bruschetta met zeebarbeel

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON



**VOORBEREIDING:** 30 minuten / **BEREIDING:** 30 minuten

## Ingrediënten voor 4 personen

- 4 kleine zeebarbelen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 volkoren stokbrood of meergranenstokbrood van 250 g (voor 8 lange schuin gesneden sneetjes)
- 2 tomaten
- 8 ontpitte zwarte olijven in schijfjes gesneden
- 1 fijngesnipperde stengelui of bosui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel sherry-azijn
- Een aantal blaadjes basilicum
- Fijn zout, grof zout, versgemalen peper

**1.** Laat de zeebarbelen schoonmaken en de schubben ervan verwijderen door uw visboer en vraag hem om ze te fileren. Verwijder thuis voorzichtig de achtergebleven graten met een pincet. Wrijf ze lichtjes in met zout, bedek ze met de helft van de olijfolie en bewaar koel op een bord.

**2.** Dompel de tomaten 30 seconden in kokend water, hou ze even onder koud water en pel ze. Snij ze in tweeën, verwijder de pitjes en snij ze in kleine blokjes. Laat ze gedurende 10 minuten uitlekken in een vergiet en meng ze daarna met de olijven en fijngesnipperde stengelui.

**3.** Verwarm de oven voor op 120°C (th. 4). Bestrijk de sneetjes stokbrood lichtjes met de resterende olijfolie en laat ze gedurende een half uurtje op een ovenplaat roosteren in de oven. Ze mogen niet te donker kleuren, maar moeten gewoon krokant worden. Wrijf ze licht in met de knoflook en laat ze afkoelen.

**4.** Laat de zeebarbeefilets in een antikleefpan zonder vetstof 30 seconden schrikken aan elke zijde. Leg ze op een bord en deglaceer de pan met de sherry-azijn. Verdeel de sneetjes stokbrood over 6 borden voordat ze volledig afkoelen, bedek ze met de blokjes tomaat, leg een zeebarbeefilet op elke bruschetta, giet de gedeglaceerde azijn erover, bedek met basilicumblaadjes en bestrooi met wat grof zout en versgemalen peper. Dien onmiddellijk op als voorgerecht of aperitiefhapje.

## TIP VAN DE CHEF

De zeebarbeefilets kunnen vervangen worden door sardienen of makreelfilet, of zelfs door kleine calamares die kort gebakken zijn op hoog vuur.

