

Sint-jakobsvruchten met kruidensaus

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON



VOORBEREIDING: 20 minuten / BEREIDING: 5 minuten in totaal

Ingrediënten voor 4 personen

12 verse of ontdooide Sint-jakobsvruchten (met het koraal indien u wenst)
150 g gekookte tagliatelle
1 bos verse platte peterselie
½ bos tuinkers
1 gepeld teentje knoflook
5 tot 10 cl magere melk
Het sap van een ½ citroen
Een scheutje olijfolie
Zout, versgemalen peper

1. Spoel de Sint-jakobsvruchten en droog ze af. Bewaar ze op een koele plaats.

2. Haal de blaadjes van de peterselie en snij de tuinkersblaadjes af net boven de steeltjes zonder de bos los te maken. Was dit en laat uitlekken. Laat lichtgezouten water koken in een pan en voeg de peterselie en tuinkers toe. Zodra het water weer kookt, laat u de kruiden uitlekken en dompelt ze onmiddellijk onder in ijskoud water (liefst met enkele ijsblokjes erin). Laat opnieuw uitlekken en sla het laatste water weg met de kruiden tussen uw handen.

3. Doe de uitgelekte kruiden in de kom van de keukenrobot en voeg de knoflook toe. Mix alles tot een fijne puree, waarbij u beetje bij beetje wat magere melk toevoegt tot u een romige massa verkrijgt. Voeg het citroensap toe en kruid met peper en zout. Laat de saus langzaam opwarmen in een pan zonder te laten koken en hou warm.

4. Giet een scheutje olijfolie over de Sint-jakobsvruchten, kruid ze met peper en zout en bak op een matig vuur zonder ze te lang te laten bakken; 2 minuten aan de ene zijde en anderhalve minuut aan de andere zijde. Dien op met de kruidensaus en 150 g gekookte tagliatelle.

TIP VAN DE CHEF

Dit is een gerecht dat u kunt bereiden vanaf november, wanneer er volop verse Sint-jakobsvruchten verkrijgbaar zijn. U kunt het hele jaar door diepgevroren Sint-jakobsvruchten kopen voor een redelijke prijs. Let op dat de 6 klontjes suiker in de 150 g tagliatelle zitten; de Sint-jakobsvruchten bevatten 0 klontjes suiker.