

 10 min. (voorbereiding) + 35 min. (bereiding)



Stoverij van bot met spekjes en savooikool

Benodigheden

- 1 bot (een goede 500 g)
- 150 g bloem
- peper en zeezout
- 2 stukjes varkensvet
- 1/4 savooikool
- 2 plakjes spek
- 3 à 4 el visbouillon
- 1 el mosterd

Vorbereiding

- > Knip aan beide kanten de vinnen en ontschub onder koud, stromend water.
- > Snijd de kop er schuin af, zodat er zo weinig mogelijk van de filet verloren gaat.
- > Om de ingewanden eruit te halen, kun je aan boven- en onderkant een kleine insnijding maken. Al het bloed moet er ook uit.
- > Spoel nog eens goed, snijd de staart eraf en verdeel de vis in vier stukken.

Bereiding

- > Breng de bloem op smaak met peper en zout en wentel de bot erin. Klop een beetje af, we willen niet dat onze vis naar bloem smaakt. Laat een stukje varkensvet smelten en bak de vis daar kort in aan. Begin met de velkant.
- > Maak voor het stoofpotje de savooikool proper en snijd in reepjes. Blancheer in gezouten, kokend water en schep onmiddellijk in koud water, dan blijft de kool mooi groen. Blancheer ook de spekjes en giet ze af onder koud, stromend water. Laat in een stoofschotel een stukje varkensvet uitsmelten met het spek, voeg de savooikool toe en kruid met peper en zout. Laat 10 minuutjes afgedekt stoven. Schep dan de vis bij de groenten, voeg de visbouillon toe en laat afgedekt nog een paar minuten sudderen.
- > Haal de vis voorzichtig uit de pan. Proef even van de groenten, misschien kunnen ze nog iets verder op smaak gebracht worden met wat visbouillon. Schep ze in een warm bord, leg de vis erop en werk af met de saus, grof zeezout en mosterd.

