

forel

1 mooie frisse forel
1 kleine fijngesnipperde ui
2 el water
2 el witte wijn
stukjes roomboter (koud)
1 el fijngesneden peterselie



beekforel

fruit de ui aan in een pannetje
doe water en wijn erbij
laat het al roerend aan de kook komen
en even doorkoken
monteer met stukje koude boter, blijf roeren
deze saus mag niet meer koken
maak af met zout en peper en fijngesneden peterselie

leg de schoongemaakte forel in een (droge) grillpan
giet er een paar druppels olijfolie op
rooster de vis ongeveer 4 minuten per kant

serveer de vis met daarover heen de botersaus.

serveer met:
gebakken aardappelblokjes met ui, knoflook en peterselie
en een eenvoudige groene salade

extra aandacht:
zie [forel](#)

verder: **Verse vis herkennen**

Verse vis ziet er fris uit en ruikt naar de zee. Hele vis heeft een glanzende huid en heldere, bolle ogen. De kieuwen zijn rood of roze, de staart is stevig en eventuele schubben sluiten goed aan. Verse visfilets en vismoten zijn stevig, veerkrachtig en licht doorschijnend. Als vis niet vers is, ruik je dit direct aan de onaangename geur.