

# Recept goed glutenvrij met vis

Voor 4 personen

## Viskoekjes met gerookte paprikasaus. Gierst en sperzieboontjesalade

\* De salade en saus kan je van tevoren maken. Als de viskoekjes in de koelkast staan kan je de gierst opzetten. Terwijl je de viskoekjes bakt, maak je de saus warm en kook je de gierst gaar.

### Sperziebonensalade

#### DIT HEB JE NODIG

750 gram sperziebonen

3 eetlepels olijfolie

2 theelepels grove mosterd (glutenvrij)

2 eetlepels azijn (glutenvrij)

Peper en zout

Handje walnoten

#### EN ZO MAAK JE HET

- Maak sperziebonen schoon en laat ze heel. Kook ze beetgaar in water met wat zout. Giet ze af in een vergiet en spoel ze met koud water af.
- Maak een dressing van de olie, mosterd en azijn en giet deze bij de sperziebonen in een schaal. Laat ze een uurtje marineren in de dressing en schep af en toe om.
- Voor het serveren bestrooien met de gehalveerde walnoten.
- Variatie: voeg fijngesneden ui toe aan de dressing en garneer met zwarte ontpitte olijven.

### 8 viskoekjes

#### DIT HEB JE NODIG

400 gram onbewerkte en ongekruidde witvisfilet (diepories of oers) zoals koolvis of kabeljauw

1 ei

1 afgestroken eetlepel maizena (glutenvrij)

1 gekookte aardappel

(van de vorige dag)

1 eetlepel fijngesneden korianderblad

1 eetlepel fijngesneden platte peterselie

1 afgestroken theelepel zout

Glutenvrij paneermeel

#### EN ZO MAAK JE HET

- Snijd de vis in kleine blokjes,
- Prak de aardappel fijn met een ei.
- Meng vis, aardappel met ei, zout en peterselie en koriander door elkaar en roer de maizena erdoor.
- Laat het mengsel 10-15 minuten in de koelkast staan om op te stijven.
- Strooi ondertussen het paneermeel in een diep bord en zet de gierst op.
- Na 10-15 minuten vorm stevige kleine balletjes en druk die plat, wentel ze door de paneermeel, verhit een laagje zonnebloemolie in een diepe koekenpan.
- Bak op middelhoog vuur de koekjes aan beide kanten goudbruin en gaar.

### Gierst

#### DIT HEB JE NODIG

300 gram gierst officieel glutenvrij gecertificeerd

Paprika-poeder en zout

#### EN ZO MAAK JE HET

- Zet de gierst op met 600 ml koud water en laat aan de kook komen.
- Zet op een laag pitje (met een plaatje) en laat het in ongeveer 20 minuten gaar koken.
- De gierst moet rul en luchtig zijn en geen harde stukjes meer bevatten.
- Roer naar smaak zout en paprika-poeder door de gierst.



### Gerookte paprikasaus

#### DIT HEB JE NODIG

1 grote rode paprika

1 middelgrote ui

2 lepels olie

1 pak tomaten passata

½ blokje bouillon glutenvrij

Zout en peper naar smaak

Gerookte paprikapoeder

#### EN ZO MAAK JE HET

- Snijd de ui in kleine blokjes.
- Verhit olie in een steel-of braadpan en fruit de ui zachtjes.
- Snijd paprika in dunne repen en voeg bij de ui, laat zachtjes bakken.
- Voeg gerookte paprikapoeder toe en laat even meebakken.
- Voeg de passata toe en het bouillonblokje en laat de saus 15 tot 20 minuten zachtjes pruttelen, dit kan je van tevoren doen en later opwarmen. Als de saus te dik is, voeg water toe.
- Maak op smaak met peper en eventueel zout.
- Deze saus kan je ook maken met verse tomaten, 6 stuks, in blokjes en wat extra vocht.