

# KOOK MEESTERS

## recept

### BENODIGDHEDEN

Heilbotfilet

1 aubergine

olijfolie

1 ui

2 tenen knoflook

1/2 bos basilicum

2 stengels bleekselderij

400 g tomaten

50 gram Taggiasche olijven

50 gram pijnboompitten

50 gram kappertjes

rode wijnazijn

Peper en zout

1 eetlepel suiker

### Heilbot met caponata

---

Portioneer de heilbot, of een ander stuk vis, stop het in het vacuümzak met een klein beetje olijfolie, peper en zout en trek het vacuüm. Gaar de vis in een stoomoven op 60 graden voor ongeveer 45 minuten.

Snijd de aubergine in stukjes van 1 bij 1 cm en bestrooi met zout. Laat ongeveer 10 minuten staan. Dep droog met keukenpapier. Snijd ondertussen de bleekselderij in blokjes, snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan zonder boter of olie in 3 min. goudbruin en haal uit de pan. Ontvel de tomaten, haal de zaadlijsten eruit en snijd ze in blokjes.

Verhit een goede scheut olijfolie in een grote bakpan en bak de ui en de knoflook aan, voeg na 2 minuten de aubergine toe en bak deze 3 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes, bleekselderij, olijven, een scheut azijn en suiker toe en breng het geheel aan de kook.

Laat het geheel nog 15 minuten met een deksel op de pan stoven, roer wel af en toe. Breng alles op smaak met peper en zout en voeg als laatste de pijnboompitten, kappertjes en fijngesneden basilicum toe. Serveer de vis op de caponata en besprenkel het geheel nog met een klein beetje olijfolie.