

ROGGEVLEUGEL MET GEBAKKEN CITROEN

JUNI 23

Zorg voor ZEER VERSE vis. Rog is een gevoelig beestje

Benodigdheden : voor **4** personen

4	st	Roggevleugel van 250 gr per stuk ZEER VERS
6	st	Citroenen
5	kl	Tijm
150	gr	Bloem
		Zout en peper
		Olijfolie
3	st	Gedroogde tomaten

Bereidingstijd: 35 minuten

Werkwijze :

Spoel 4 rogvleugels van 250 gr per stuk en dep ze droog.

Rasp de schil van 2 citroenen, hou apart, en pers ze dan uit.

Sprenkel het citroensap over de rogvleugels en kruid ze met peper en zout.

Laat 5 minuten intrekken.

Snij dan 4 citroenen in dunne schijfjes.

Laat 3 st zongedroogde tomaten uitlekken en snij ze met een scherp mesje in fijne reepjes.

Roer er 2 eetlepels olijfolie door en doe er 5 koffielepels tijmblaadjes en de geraspte citroenschil bij.

Kruid de salsa met peper en zout.

Haal de rogvleugels uit de marinade en dep ze droog, wentel ze in 150 gr bloem en schud de overtollige bloem eraf.

Verhit 3 eetlepels olijfolie in een pan en bak de rogvleugels op een klein vuurtje 1 à 2 minuten aan elke kant.

Steek er met een scherp mesje in. Geen weerstand? Haal de rogvleugels uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Bak de schijfjes citroen in de resterende olie goudbruin aan beide kanten. Kruid met peper en zout en verdeel over vier borden. Leg de rogvleugels erop, lepel over elke vleugel wat tomatencitroensalsa en serveer.

Een gekookt aardappeltje kan hier nog bij.

Smakelijk eten.

=====