



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 600 witvis (kabeljauw, koolvis, tilapia)
- 2 eetlepels citroensap
- 300 gram winterwortel in stukken van 2 a 3 cm.
- 150 gram peultjes
- 12 plakken rauwe ham
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 pak wilde rijst
- mais voor de garnering.

Bereiding

Snijd de vis in blokjes van 4 cm en besprenkel ze met citroensap. Kook de wortel ca. 5 minuten en de peultjes zeker 3 minuten. Spoel ze daarna af met koud water en laat ze echt afkoelen. Laat vervolgens goed uitlekken. Wikkel ieder visblokje vervolgens in een plakje rauwe ham. Rijd de visblokjes afwisselend met peul en stukje wortel aan een spies. Bestrijk de spiesen met de olijfolie. Kook de rijst volgens de verpakking en rooster de brochette in 8 tot 10 minuten goudbruin en gaar. Keer ze regelmatig om. Serveer de vis met de rijst en garneer de rijst met een paar maïskorrels.

Zelf maak ik dit recept altijd op de bakplaat of op de barbecue
Lekker met een heerlijke salade.