



ingrediënten (voor 4 personen)

- 4 porties Heilbot
- Andere vis mag ook Tarbot - Tong
- Sap van 2 sinaasappels
- 2 eetlepels olijfolie
- zout en peper
- een teentje knoflook

Voor de Rijst

- 110 gram droogkokende rijst.
- geraspte schil van 1 sinaasappel
- zout
- 1 dl. water

Voor de Garnering

- 1 of 2 sinaasappels in partjes
- peterselie

Bereiden

Was de vis en droog ze goed af. Vermeng het sinaasappelsap, de olie, peper en zout en de knoflook in een diepe schaal. Leg de vis ongeveer 15 minuten of langer indien gewenst, in deze marinade. Intussen kookt u de rijst gaar in het water, waaraan de geraspte sinaasappelschil is toegevoegd. Laat de rijst goed uitlekken en spoel ze in een zeef af onder de koude kraan. Spreid ze uit op een platte schotel en laat ze in een lauwe oven drogen. Giet de op de schaal overgebleven marinade in de koekenpan en laat de vis hierin gelijkmatig bakken tot ze gaar is. Schik de schijven sinaasappel op de rijst en leg de vis erop, bestrooi met peterselie.

Serveren.

Heet. Saus is niet nodig. De vis is vochtig en vol aroma.

Variatie.

Grill de vis inplaats van bakken en bestrijk ze met de overgebleven marinade.