

Vis paneren is eigenlijk heel simpel.

Zorg dat je 3 bakjes hebt staan waarin de vis ook past.

- 1 bakje met bloem

- 1 bakje voor ei (met of zonder ei geel)

Je kunt kiezen om 2 eieren MET eigeel te gebruiken. Als je de vis hier door haalt zal de korst waarschijnlijk iets dikker worden bij het bakken.

- 1 bakje met paneermeel.

Het paneermeel kan je desgewenst kruiden met diverse soorten kruiden. Peterselie, kervel, bieslook en dragon zijn klassieke viskruiden. Maar viskruiden zijn ook kant-en-klaar te koop. Zelf gebruik ik meestal gewoon Viskruiden van Verstegen. Gebruik minimaal 1 eetlepel kruiden per 500 gram vis

Met het paneren van de vis doorloop je de volgende stappen.

1. Zout de vis meteen, het vooraf zouten verbetert namelijk de textuur van de vis omdat het overtollige vocht uit het visvlees onttrokken wordt.



2. Haal de vis vervolgens door de bloem. Beide kanten moeten licht bedekt zijn met bloem, klop overtollige bloem met je hand een beetje weg.

3. Haal de vis nu door het ei (met of zonder het eigeel)

4. Hierna haal je de vis even goed door het bakje paneermeel met of zonder kruiden.

Doe de vis hierna wel direct in de pan, bak de mooiste kant van de vis het eerst en doe daarna de andere kant. Als je nu niet meer draait, heb je een mooi stuk eigen gebakken vis op je bord.