Gegratineerde wijting

Wat heb je nodig

800 gram andijvie (panklaar)
150 gram wijting(of kabeljauw)filet
1 theelepel basilicum
1 teentje knoflook
2 eetlepels koffiemelk
2 eetlepels olie
½ eetlepel citroensap
2 eetlepels paneer meel
50 gram geraspte kaas
3 snufjes zout
2 snufjes peper
olie om in te vetten

Vet een ovenschaal in met olie.
Zet de oven op 200 graden.
Dep de vis droog met keukenpapier.
Leg de vis op een bord.

Zet de wok op de kookplaat.
Zet de kookplaat op de middelste stand.
Doe de andijvie in de wok.
Laat de andijvie in 5 minuten al omscheppend slinken.

Strooi 1snufje zout over de andijvie.
Laat de andijvie nog 5 minuten slinken.
Giet de andijvie af in een vergiet.
Druk met een spatel het vocht er nog een beetje uit.

Strooi op ieder stuk vis 1 snufje peper..
Strooi op ieder stuk vis 1 snufje zout.
Strooi de basilicum over de beide stukken vis.
Het zout en de kruiden inwrijven met je vingers.

Doe de olie in de koekenpan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de vis in de pan en bak 2 minuten.
Draai de vis om en bak nog 1 minuut.

Doe de andijvie in de ovenschaal.
Strooi de peper erover en schenk de koffiemelk erbij.
Leg de vis op de andijvie.
Besprenkel de vis met citroensap.

Strooi de kaas over de andijvie en de vis.
Strooi het paneermeel over de kaas.
Zet de ovenschaal in de oven.
Bak het gerecht in ongeveer 15 minuten goudbruin.