



# Stoofschotel met hondshaai

**Temps de préparation**

< 30 min

**Difficulté**

Moyenne



## Ingrediënten

2 cuillères à soupe de farine  
4 pièces de roussettes  
1 noisette de beurre  
2 oignons (coupés en rondelles)  
1 poivron rouge (coupés en rondelles)  
1 poivron vert (coupé en rondelles)  
1 poivron doux (coupé en dés)  
4 tomates (pelées et coupées en dés)  
1 décilitre de vin blanc  
1 feuille de laurier  
1 cuillère à café de kerrie  
sel et poivre

## Bereidingswijze

- 1.** Retournez les darnes de poisson dans la farine.
- 2.** Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y dorer brièvement les darnes de poisson.
- 3.** Retirez les darnes de la poêle et réservez-les.
- 4.** Dans la même poêle, faites revenir les rondelles d'oignon et les poivrons à feu moyen. Ajoutez les cubes de tomates. Mélangez bien et poursuivez la cuisson quelques minutes à feu doux.
- 5.** Remettez les darnes de roussette dans la poêle.
- 6.** Laat nog een kwartier pruttelen op een zacht vuur.
- 7.** Salez et poivrez.