



Zeebaarsfilet met mosterd & dille



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

8 zeebaarsfilets
5 eetlepels olijfolie
peper en zout
2 eetlepels mosterd
1/2 citroen (sap)
2 eetlepels bruine suiker
1 bosje dille (fijngesneden)

Bereidingswijze

- 1.** Bestrijk de velkanten van de zeebaarsfilets lichtjes met 1 eetlepel van de olijfolie en bestrooi de vleeskant met peper en zout. Leg de filets naast elkaar op een snijplank.
- 2.** Meng in een kommetje 4 eetlepels olijfolie met de mosterd, het citroensap en de bruine suiker, tot de suiker is opgelost. Bestrijk de visfilets met dit mengsel (gebruik een keukenpenseel).
- 3.** Verhit een grillpan tot deze gloeiendheet is en leg de visfilets met de velkant naar beneden in de pan. Bestrijk tijdens het grillen regelmatig met de marinade. Na enkele minuten is de vis gaar. Gril eventueel in verschillende porties als de pan te klein is voor 8 filets.
- 4.** Werk af met de dille.