

## GEGRATINEERDE VISFILET IN ROOMSAUS

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 280 kcal/pp



### INGREDIENTEN

- 800 gr kabeljauwfilet
- citroensap
- zout en peper
- 1 ui
- 1 bosje **dille**
- 2 eetlepels boter
- 200 ml light room
- 4 eetlepels paneermeel
- 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas



### VOORBEREIDING

De visfilets naast elkaar op een schaal leggen. Besprenkelen met citroensap, beide kanten inwrijven met zout en peper en afgedekt in de koelkast zetten.

De ui schoonmaken en snipperen. De dille afspoelen, de blaadjes eraf plukken en fijnhakken.



### BEREIDING

1 eetlepel boter in een pan verhitten en hierin de ui op een laag vuur glazig fruiten. De room erbij doen, aan de kook brengen en iets laten inkoken of een beetje binden met maïzena.

De oven voorverwarmen op 200 °C. Een ovenschaal invetten. De saus op smaak brengen met zout, peper en citroensap. De dille erdoor roeren. Het paneermeel en de Parmezaanse kaas in een klein schaaltje mengen.

De visfilets naast elkaar in de ingevette ovenschaal leggen en de roomsaus erover schenken. Het mengsel van paneermeel en Parmezaanse kaas gelijkmatig over de vis strooien en de rest van de boter in vlokjes erover verdelen.

De visfilets in de hete oven (hetelucht 180 °C) 20 minuten gratineren.

### TIP

Dit gerecht kan met elke witte vissoort klaargemaakt worden. Zorg ervoor dat je een vaste witte vissoort kiest.

Dille was bekend bij de oude Egyptenaren, de oude Grieken en de oude Romeinen. Hippocrates, de Griekse vader van de moderne geneeskunde, schreef dille voor bij maagproblemen en bij slechte adem. De oude Grieken aten dillezaden of anijszaden na de maaltijd. De oude Egyptenaren gebruikten dille samen met dadels, rozijnen en rode wijn om pijn te bestrijden. De gladiators in de Romeinse tijd wreven hun spieren in met dille. Dit zou hen beter bestand maken tegen pijn. Dille werd om dezelfde reden op wonden aangebracht. Dit kruid is nauw verwant aan venkel. De blaadjes zijn zeer fijn ingesneden en hebben een frisse, anijsachtige smaak. Zowel het blad als de zaden worden gebruikt. Het blad is iets zachter van smaak dan de zaden. Dille is een essentieel ingrediënt in veel Scandinavische gerechten, zoals de bekende gravadlax. Het fijngeknipte blad is ook heerlijk bij diverse groenten, verse vis, in (yoghurt-)sauzen en (aardappel-)salades. Bij lange verhitting verliest dilleblad zijn smaak, voeg het daarom pas toe vlak voor het opdienen. Dillezaad gebruikt u bij ingelegde vis, komkommer of augurken.

## GEZONDHEID

Dille lost slijm op, werkt ontspannend bij krampen en stimuleert de spijsvertering. Thee van dille kan worden gebruikt bij slapeloosheid, bij een 'opgeblazen gevoel', bij verkoudheid en bij bronchitis. Van lauwe dillethee kunt u kompressen maken om op branderige ogen te leggen. Olie van dille is een goed middel tegen oorpijn.

## AANKOOP EN BEWARING

Koop dille altijd vers: de stengels moeten nog stevig zijn en de blaadjes mogen geen verkleuringen vertonen. Dille is moeilijk te bewaren. Geplukte stengels gaan snel slap hangen: verwerk daarom de dille altijd zo snel mogelijk na aankoop. Een bosje dille kan in vochtig keukenpapier enkele dagen in de koelkast worden bewaard.

