

WIJNBOEREN MAKREELPASTA

makreelfilets
cherrytomaatjes
ui (liefst rode)
knoflook

ansjovis
pasta
basilicum



Een simpel wijnboerengerecht, maar attention: pasta koken duurt langer dan een makreel eetrijp maken. En alles moet tegelijkertijd klaar, dus goed plannen.

Koop de makreel bellenblaasvers en vraag de poissonnier filets te snijden.

Haal een fles Italiaanse wijn (Dolcetto d'Alba of een Ripasso) en trek die vast open zodat zij kan luchten, dan terug naar de keuken. Als uw gasten en huisgenoten u lief zijn, haalt u de graatjes uit de makreel.

1. Snij tomaatjes, uitjes en ansjovis in stukjes, maak daar een prutje van en doe dat in een kommetje. Knof uitpersen en olijfolie erbij.
2. Zet de oven aan op 160 graden.
3. Zet water op. Als dat kookt: de pasta erin.
4. Pak een ovenschaal, doe er flink wat lekkere bio-olijfolie in, prak het prutje erin en schuif in de oven.
5. Na een minuut of 15 de oven even checken; als de tomaatjes zacht zijn, leg de makreelfilets erop, vel naar boven.
6. Die zijn heel snel klaar, dus check na 5 minuten en vooral niet te gaar laten worden, anders krijg je een schoenzool met vissmaak.
7. Verhit wat olie in een koekenpan en bak plakjes knof lichtbruin (niet laten verbranden!) Zo gaat de olie lekker naar knoflook ruiken en smaken. Zet als het te hard gaat het vuur even uit, want ook de olie mag niet aanbranden. Vlak voordat de pasta gaar is, knoflookolie weer verwarmen.
7. De gare pasta afgieten en in de hete koekenpan met de warme knoflookolie doen. Flink roeren en naar smaak nog wat extra verse knof overheen persen.
8. Drapeer de pasta op een mooie schaal, tomaatjes en makreel er overheen, flink wat verse basilicum erover. Of als je dat niet hebt: oregano. Héérlijk! Bon appétit!

Op de foto is de makreel aangevuld met verse artisjok. Die doen we een volgende keer.