



PANATHEA
extra virgin olijfolie
ΠΑΝΑΘΕΑ

Kretenzische recepten

Hoofdgerecht vis

Psari plaki



4- 6 personen

Visstoofschotel

bereidingstijd: ca. 90 minuten

Ingredienten:

1500 gram witte vis
anderhalve kop olijfolie
1 kilo rode tomaten
1/5 kilo uien
2 teentjes knoflook
1 kop wijn
1/5 kop fijngesneden peterselie
peper en zout.

Bereiding:

1. De vissen goed schoonmaken en wassen.
2. Kleine vissen heel laten, grote vis in dikke moten snijden.
3. De uien in dunne ringen snijden, de knoflook fijnsnijden en de tomaten pureren.
4. De wijn toevoegen en zachtjes 3 minuten laten koken.
5. Dan de gepureerde tomaten, knoflook, en de peterselie in de pan doen en 5 minuten later 1 kop water, peper en zout toevoegen. 20 minuten laten stoven, dan de vis in de pan doen en op een laag vuur 30 minuten laten stoven.

Warm opdienen met gebakken aardappelen/frites en (Griekse) salade.



