

Lekkerbek / Kibbeling

Benodigdheden:

Gefileerde Gul of Wijting

Bloem

Melk

Herbamare (Hartig kruidenstrooisel van de reformwinkel)

Olie

Peper en zout

Bereidingswijze:

Van bloem en melk een beslag maken dat iets dunner is dan pannenkoekbeslag.

Door dit beslag naar smaak peper en zout toevoegen.

Dit beslag koud zetten tot later, want hoe kouder het beslag hoe krokanter de korst.

De vis met keukenpapier droog deppen en bestrooien met Herbamare. De kruiden even laten intrekken en daarna de filets door wat bloem halen. (de bloem zorgt er voor dat straks het beslag goed aan de visfilets blijft plakken).

Leg nu de filets ook even in de koelkast.

De olie verwarmen in een diepe pan of frituurpan op 170 C.

Let op de temperatuur van de olie, want bij te koude olie word de lekkerbek vet en bij te warme olie verbrand hij.

Als de olie op temperatuur is haal je de filets en het beslag uit de koelkast.

De filets door het beslag halen en goed laten uitlekken.

Laat nu voorzichtig de filets in de olie glijden.

Als de olie de juiste temperatuur heeft zijn de filets gaar als ze goudgeel zijn.

Als de lekkerbek of kibbeling gaar is deze uit de olie scheppen met een schuimspaan en laten uitlekken op keukenpapier.

Eet smakelijk.