Suquet van horsmakreels

> *" We moeten de natuurlijke bronnen van onze planeet respecteren. Dat is onze verantwoordelijkheid. "*
>
> **— Joan Roca**

- **Porties:** 4 personen
- **Voorbereiding:** 45 minuten
- **Moeilijkheidsgraad:** gemakkelijk
- **Duurzaamheid:** in grote delen van Europa wordt op duurzame manier op horsmakreel gevist, zoals in de Golf van Biskaje en de Portugese wateren, maar ook in meer noordelijke wateren.
- **Seizoensgebondenheid:** Makrelen zijn in de lente en zomer rijker aan omega-3.

De *suquet* is zonder twijfel een zeevisgerecht, dat meestal met aardappelen wordt gemaakt. Bij deze gelegenheid hebben we echter besloten om te kiezen voor een snelle bereiding, met weinig ingrediënten, maar precies die ingrediënten die van het gerecht een klein gastronomisch wonder maken.

- 8 makreelfilets zonder graat (4 makrelen)
- ½ bol knoflook
- 2 fijngehakte tomaten
- 1 eetlepel zoet paprikapoeder
- zout
- witte peper
- vergine olijfolie
- 400 g visbouillon
- 3 teentjes knoflook
- 60 ml olijfolie voor aioli

- Doe de schone makreelfilets in een kom met pekelvloeistof: 1 liter koud water met 100 g zout.
- Haal de filets er na 5 minuten uit en droog ze af.
- Giet wat olie in een gietijzeren pan en fruit de gepelde en in schijfjes gesneden halve bol knoflook.
- Voeg de fijngehakte tomaat en een eetlepel paprikapoeder toe.
- Roer dit even en voeg de visbouillon toe, laat 5 minuten koken.
- Voeg de makreel toe en haal de pan van het vuur zodat de vis gegaard wordt door de restwarmte. Als de makrelen erg groot zijn, laat ze dan 1 minuut op zeer laag vuur staan.
- Bereid een *aioli* door de 3 teentjes knoflook te mengen met 60 ml olijfolie, zout en witte peper.
- Voeg 1 eetlepel aioli toe aan het bord.
- Garneer met knoflookbloem of andere bloemen *(optioneel)*

Aanbeveling

Om zowel de smaak als de voedingsstoffen van de makreel maximaal te respecteren, is het belangrijk dat de bereiding zeer zacht en tijdgebonden is. Door zachtjes te koken worden ook minder van deze voedingsstoffen vernietigd.