# Forel uit Ondenval

> *" Planten zijn seizoensgebonden, maar dat geldt ook voor vis. Het draait allemaal om seizoenen en duurzaamheid. "*
>
> — **Sang Hoon Degeimbre**

- **Porties:** 4 personen
- **Voorbereiding:** 45 minuten
- **Sustainability:** De forel in het recept wordt gekweekt op de boerderij van Ondenval in België, volgens zeer hoge normen en met een lage bezettingsdichtheid vergelijkbaar met de biologische productie-eisen. Als u op zoek bent naar forel of andere aquacultuurproducten, kunt u de biologische NL ••• of ASC NL ••• -logo's zien, maar u kunt er zeker van zijn dat de EU-productienormen voor alle soorten hoog zijn.

- 4 filets regenboogforel, elk 75 gr
- 1 rijpe tomaat
- 4 kleine worteltjes (verschillende kleuren)
- 5 cl Bouteville-azijn
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 potje forelkuit
- zout en peper

- Dompel de forelfilets 10 seconden onder in een pekelvloeistof van 10%. Laat ze onmiddellijk uitlekken en leg ze op een bakplaat. Leg ze opzij.
- Snijd de tomaat in stukjes en breng op smaak als bij een salade met azijn, zout en peper. Laat 1 uur rusten, knijp de tomaat uit en vang het sap op.
- Schil de worteltjes en kook ze beetgaar in kokend water (controleer de textuur met de punt van een mes). Snijd de wortels in dunne plakjes.
- Dek de forel af met aluminiumfolie en bak deze 10 minuten in de oven op 60 °C.
- Leg de forel op een bord samen met een flinke lepel forelkuit, schik de wortels er omheen, giet het tomatensap erover en besprenkel met een beetje olijfolie en pistacheolie.