**Vispannetje met mooie meid in preigroensaus**

heek  
prei

lente-uitjes

groene selder

venkel

[groentebouillon](https://www.creatief-koken.be/basis/6161.htm)

witte wijn

dille

peper en zout

witte balsamico-azijn

pancetta

olijfoliespray

waterkers  
gedroogde gebakken uitjes

**Preigroensaus.** Was het preigroen grondig en snijd de uiteinden eraf. Snijd een paar lente-uitjes in ringetjes. Schil de draadjes weg van een paar stengels groene selder. Snijd de stengels in stukjes. Voeg wat afgesneden venkelgroen toe.

Stoom deze groenten samen in een paar minuutjes in de microgolfoven of stoomoven. Kruid met dille, peper en zout. Voeg een glas [**groentebouillon**](https://www.creatief-koken.be/basis/6161.htm) en een handvol waterkers toe. Zet de staafmixer in de pot en pureer. Voeg een half glas witte wijn toe en een paar scheutjes witte balsamico-azijn. Laat inkoken tot sausdikte of bind met wat zetmeel opgelost in water.

**Andere voorbereidingen.** Leg een paar fijne sneetjes pancetta tussen twee bladen bakpapier. Leg het pakje tussen twee borden. Zet dit 2 minuten in een microgolfoven op vol vermogen. Laat afkoelen en verkruimel het spek.

Halveer de stukken preiwit en snijd ze in staafjes van ongeveer 5 centimeter lang. Leg de stukken in een schaaltje en stoom ze afgedekt halfgaar in een tweetal minuutjes in een microgolfoven op vol vermogen. Laat uitlekken en bak ze daarna af in een pan, ingeolied met een beetje olijfoliespray. Enkel op de snijkant, zodat deze mooi goudbruin kleurt.

**De heek.** Verdeel de mooie meid (heek) in schijven van ongeveer 3 centimeter dik. Kruid met peper en zout. Leg de vismoten in een ingeoliede pan. Bak 3 minuten aan elke kant.

**Op het bord:** schep een spiegel preigroensaus in een vispannetje. Leg er een vismoot in. Leg daarop een mengeling van gedroogde gebakken uitjes en crumble van pancetta. Werk af met een paar staafjes preiwit en plukjes waterkers.