

Pesce bianco su letto di verdure

Witte vis op een groentenbedje

Hoofdgerecht

Calorieën per portie : 250 Kcal

Bereidingstijd : 30 mn

+ 40 mn kooktijd

Ingrediënten voor 4 personen :

- 800 g witte vis (heilbot, kabeljauw, ...)
- 2 aardappelen
- 2 wortelen
- 2 tomaten
- 2 courgetten
- 4 teentjes look
- 20 ml citroensap
- Peterselie, zout, peper
- Carapelli Extra Vierge olijfolie

Bereiding :

- 1 Spoel de visfilet onder koud water. Leg ze op keukenpapier en leg apart.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snijd de groenten in dunne schijfjes. Fruit de aardappelen en wortelen enkele minuten in de pan in een bodempje olijfolie.

- 2 Bedek een ovenschaal met hoge randen met bakpapier. Giet het citroensap, een beetje Carapelli Extra Vierge olijfolie en de lookteentjes op de bodem van de schotel. Meng alle groenten en bedek hiermee de schotel. Breng op smaak met peper, zout en voeg peterselie toe.

Leg de visfilet op het groentenbedje. Giet een scheutje Carapelli Extra Vierge olijfolie op de vis en zet gedurende ongeveer 40 min. in de oven.

Tip :

Voor een makkelijkere en snellere versie kan u de vis serveren met sla en geconfijte tomaten.



krediet : © LUXURY GROUP CORPORATE SRL