MAISON PRIMAGO

FOREL

Ingrediënten:

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 forellen
- 50 gram roomboter/olijfolie
- 1 citroen
- 1 teentje knoflook
- 2 lente uitjes
- zout en peper
- 4 takjes peterselie en dille
- Bakpapier/Aluminiumfolie of visklemmen voor 4 forellen

Bereiding

Spoel de forellen van binnen en van buiten schoon onder koud stromend water en dep ze droog. Bestrooi ze binnen en van buiten met zout en peper.

Boen de citroen schoon onder heet stromend water, snijd hem in 9 plakjes en halveer die. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in smalle ringetjes.

Snijd de peterselie en dille fijn en meng wat citroensap, de knoflook en 2 eetlepels olie erdoor. Bestrooi de buikholtes van de forellen met zout en (versgemalen) peper, vul ze met de helft van de ui ringetjes wat plakjes citroen en het peterselie/dillemengsel.

Voor de oven

Vet 4 stukken bakpapier of aluminiumfolie van circa 35 x 20 cm in met de helft van de boter. leg de forellen op het bakpapier/folie verdeel de rest van de boter in vlokjes over de forellen, leg plakjes citroen er op en bestrooi ze met de rest van de lente-ui. Vouw het bakpapier/de folie losjes om de vis en vouw de uiteinden goed dicht. Bewaar ze tot gebruik in de koelkast.
Verwarm de oven op 200 graden. Laat de forellen in circa 10 minuten gaar worden.

Op de barbecue

Doe in elke met olie ingevette visklem 2 forellen en rooster de vis boven matig heet vuur in ca. 12 min. gaar. Keer regelmatig.