

VISSCHOTEL



Ingrediënten 4 personen

- 400 gram kabeljauwfilet (diepvries)
- 1 vis- of groentebouillonblokje
- 1 el wokolie
- 1 courgette
- halve venkelknol
- 1 knoflookteentje
- 1 sjalotje
- 1 rode puntpaprika
- 500 gram zoete aardappel(of voorgekookte aardappelschijfjes)
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 tl worcestershiresaus
- 1 el Provençaalse kruiden
- versgemalen peper en zout naar smaak
- 1 tl dille
- 125 ml. kookroom of 100 gram roomkaas
- 50 gram geraspte kaas

Bereiding:

Stap 1

Laat de vis ontdooien, maak de venkel schoon en snijd de venkel in kleine stukjes. Snipper het teentje knoflook, het sjalotje en de rode paprika.

Stap 2

Schil de zoete aardappel en snijd in dunne plakjes. Was de courgette en snijd deze in ook in dunne plakjes.

Stap 3

In pan olie verhitten en smoor de ui, paprika en venkel circa 5 minuten. Voeg de tomatenblokjes en het bouillonblokje toe en breng het aan de kook. Haal de pan van het vuur en roer de room, worcestershiresaus, kruiden en peper.

Stap 4

Verwarm de oven op 200 graden Ovenschotel invetten. Snijd de vis in 4 gelijke stukken en bestrooi met peper en wat zout naar smaak.

Stap 5

Schep de helft van het groentemengsel in de ovenschaal, leg de vis erop en verdeel de rest van het groente mengsel erover. Dek het geheel om en om af met schijfjes zoete aardappel en courgette.

Bestrooi het met geraspte kaas en bak de schotel in circa 25 minuten goudbruin en gaar.*

Stap 6 (alleen wanneer je de visschotel van te voren maakt)

Oven voorverwarmen op 150 graden en visschotel in circa 20 minuten in de oven verwarmen.

* Er kan na het bakken wat vocht ontstaan in de schotel, giet zoveel mogelijk vocht eruit voordat je de schotel opdient.