

ZEEVISPAKKETJES

Ingrediënten:

- 450 gr kabeljauw, zeebaars of andere witvis van het seizoen
- 50 gr boter, in blokjes gesneden
- 4 bosuitjes, in ringetjes gesneden
- 2 stronken witlof, fijngesneden
- ½ courgette, in stukjes gesneden
- een paar broccoliroosjes
- sap van een halve citroen
- peper en zout

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Knip 2 stukken bakpapier om de pakketjes er van te maken.
3. Was de vis, dep het droog en snij het in stukken zodat je het makkelijk over de twee pakketjes kan verdelen.
4. Leg op elk stuk bakpapier als eerste de stukken vis
5. Verdeel dan boter, bosui, witlof, courgette en broccoli over de pakketjes.
6. Sprenkel de citroensap erover heen en doe er wat peper en zout over.
7. Vouw nu het bakpapier luchtig dicht, maak het eventueel vast met een paperclip of gebruik een stukje slagerstouw.
8. Leg de pakketjes in een ovenschaal en zet voor 20 minuten in de oven, controleer aan het einde even of de vis goed gaar is.
9. Maak de pakketjes open om de warmte eruit te laten lopen en besprenkel ze met walnotenolie of olijfolie, serveer direct.

Variatie:

Maak de vispakketjes lekker kleurrijk door er wortelreepjes of plakjes rode biet in te doen.

Tip

Je kunt deze vispakketjes opdienen met een rijke groene salade of met frietjes van pastinaak en zoete aardappel (pag. 24).

Om het garen te versnellen kun je een beetje water aan de pakketjes toevoegen.

