



## Vis met Groenten uit de oven

### **Ingrediënten:**

#### **Voor 2 personen**

- 1 knolselderij
- 2 wortels
- 1 prei of lenteuitjes
- 2 visfilets bijv. Koolvis, kabeljauw, zeewolf , enz. , Vers of bevroren
- 1 bosje peterselie
- 2 citroenen
- 3 tomaten
- 5 teentjes knoflook
- Olijfolie
- Peper zout
- 1-2 laurierblaadjes

### **Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Spoel de vis af (bij verse vis), dep ze droog en bestrooi met zout en peper.

Heb je bevroren vis, laat dan net ontdooien, maar houd het nog wat stevig. Dat is gemakkelijker bij de bereiding.

Snijd de citroenen in vieren, snijd de tomaten in kleine stukjes, snijd de prei en lente-  
ui en de wortelen in ringen of plakjes. Hak de peterselie fijn. Schil de knoflook. Maak  
de knolselderij schoon en snijd de knolselderij in blokjes van ongeveer 2 cm.

Mocht je de wortel en knolselderij echt zacht willen hebben, dan kan je ze even  
stomen. Wil je ze liever met een bite, dan kan je dat achterwegen laten.

Doe alle groenten, de citroen en de kruiden in een ingevette ovenschaal. Leg de vis  
bovenop. Bestrooi met peper en zout. Besprenkel met olijfolie, en zet het 30 – 40  
minuten in de voorverwarmde oven. Bedek de ovenschaal met alufolie om te hard  
verbranden tegen te gaan.

Ps je kunt variëren met groenten en kruiden, kijk wat je in huis hebt. Ook uien,  
aardappel, zoete aardappel en diverse wortel en knolgewassen zijn hier heel  
bruikbaar. Zo kan je mooi restjes verwerken.

