

Ingrediënten voor 4 personen

2 eetlepels olijfolie; 1 pak Italiaanse roerbakgroentemix (400 g); 1 pak tomatenblokjes (met knoflook, 390 g); 500 g zeewolffilet, in grove stukken; 4 eetlepels verse peterselie, gesneden

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Mediterraan
Smaak: Neutraal
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Mediterraan vispannetje

Bereidingswijze

Verhit de olijfolie in een Braadpan en bak de groenten 3 minuten. Voeg de tomatenblokjes en 200 ml water toe. Voeg zout en peper naar smaak toe en breng het geheel op matig vuur aan de kook. Bestrooi de zeewolffilet met zout en peper. Leg de vis in de saus en stoof hem met de deksel schuin op de pan in 6-8 minuten zachtjes gaar. Schep het gerecht in kommen en bestrooi met de peterselie. Lekker met stevige hompen maïsbrood.

Serveertips

Tip Vervang de groentemix door een gesnipperde grote ui en een rode paprika in stukjes. Bevat per eenpersoonsportie energie 275 kCal - eiwit 34 g vet 12 g - koolhydraten 9 g