

Ingrediënten voor 4 personen

4 pangasiusfilets (diepvries) 1  
bakje roze garnalen 2  
winterpenen 3 grote uien 5 grote  
tomaten 3 bosuitjes 3/4 bakje  
Philadelphia bieslook light 2  
tenen knoflook 3 eetlepels  
geraspte kaas 1 visbouillontablet  
peper, zout 2 a 3 eetlepels  
olijfolie

**Tijd:** 30-60 min.  
**Keuken:** Slanke keuken  
**Smaak:** Hartig  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## Visschotel a la Ine.

Heerlijk en slank !

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 220 gr. Snijd de uien in grove stukken, schaf de winterwortel met `n dunschiller aan linten, pers de knoflook, snijd de tomaten in grove stukken en ook de bosuitjes. Verhit de helft van de olie en fruit daarin op matig vuur de ui met de knoflook en de wortel. Verkruimel er de visbouillontablet over en laat even smoren. Schep uit de pan in een Ovenschaal. Doe de rest van de olie in de pan en roerbak de tomaat en de bosui met versgemalen zout en peper 2 min. op hoog vuur. Leg de (bevroren) visfilets op het wortel/ui-mengsel. Bestrooi met peper en zout, en besmeer ze met de Philadelphia. Verdeel er de garnalen over, en daar bovenop het tomaat/bosui-mengsel. Bestrooi met de geraspte kaas en zet de schaal 40 min. in de oven.

### Serveertips

Lekker met witte rijst of pasta, en een simpele groene salade.

