

Ingrediënten voor 2 personen

300 gram kabeljauwhaasje 2
eetlepels olijfolie 1 middelgrote
rode ui, gesnipperd 2 teentjes
knoflook, gesnipperd 1
laurierblad 1 flinke vleestomaat,
ontveld, in blokjes 1 gele paprika,
schoongemaakt in blokjes 1
verkruidelde groente- of
kruidenbouillontablet zout, peper
2 theelepels gedroogde tijm 2
theelepels gedroogde oregano 2
theelepels honing donkere
Kalamata olijven zonder pit 50
gram feta kaas in stukjes
citroensap

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Grieks
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Super lekkere Griekse visschotel met tomaat paprika olijven en feta

Deze lekkere ovenschotel brengt je echt in Griekse sferen. Lekker buiten op je terras of balkon en dan smullen van deze heerlijke visschotel die in een mum van tijd klaar is. Lekker wijntje erbij en smullen maar. N.B. Hou je niet van olijven? Gewoon weglaten, ook zonder olijven is dit heerlijk. !!

Hulpmiddelen

Koekenpan ovenschaal

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden boven- en onderwarmte. Verhit de olie en bak hierin de ui en de knoflook glazig. Bak het laurierblad even mee, dat zorgt voor meer smaak. Voeg de stukjes tomaat en paprika toe en kruid het geheel met de verkruidelde bouillontablet, honing, tijm en oregano. Laat de saus plm. 15 minuten zachtjes sudderen. Giet de saus in een vuurvaste schaal. Bestrooi de vis met zout en peper. Leg de visfilets in de saus. Druppel wat citroensap en een beetje olijfolie over de vis. Zet de schaal plm. 15 minuten in het midden van de voorverwarmde oven. Haal de schaal uit de oven. Verdeel de olijven en de feta over de vis. Zet de schaal nog 8 tot 10 minuten terug in de oven. (Niet langer!)

Serveertips

Lekker met vers stokbrood, krielaardappeltjes en een groene salade.