



Zeebrasem met tomaat en venkel

Ingrediënten

zeebrasem
zout en peper
olijfolie
venkel
tomaten
spekblokjes
Italiaanse kruiden

Bereiding

Vraag aan de visboer om de zeebrasem schoon te maken en te schubben. Je kunt dat natuurlijk ook zelf doen maar dan zit je wel met het afval en dat is (vooral in de zomer) nogal eens lastig.

Een ovenschotel goed insmeren met olijfolie.

Groenten schoonmaken. Tomaten in partjes snijden en de venkel in heel dunne plakjes.

Het venkelgroen hak je fijn en gebruik je samen met zout en peper om de vis in de buikholte en achter de kop te kruiden.

Maak drie insnijdingen aan beide zijden in het vel van de vis, dep hem droog met keukenpapier en doe in de ovenschaal.

Schik de groenten en de spekblokjes rond de vis, bestrooi met zout, peper en Italiaanse kruiden en besprenkel alles met olijfolie.

Plaats in de oven op 180 à 200 graden voor ongeveer 20 à 25 minuten.

Notities

Zeebrasem is een heerlijke vis die ook bekend is onder de

Franse benaming dorade. Gemakkelijk te bereiden, vooral zo'n ovenbereiding is simpel. Wel opletten voor de graten want die zijn soms vlijmscherp.

Foto's

