

Ovenschotel met kabeljauw



Gerechten: Hoofdgerecht

Categorieën: oven, Vis

Bron: Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Voor de aardappelpuree:

Voor de aardappelpuree:

Kruimige aardappelen

Volle melk

zout, peper en nootmuskaat

Voor de mediterrane groenten:

olijfolie

ui

rode paprika

aubergine

courgette

champignons

knoflook

laurier

rozemarijn

salie

tijm

rood pepertje

Tomaten

Tomato frito

Kabeljauwhaasje

bloem

zout

cayennepeper

Olijfolie + boter

bechamelsaus

geraspte kaas

Bereiding

Begin met de groentebereiding:

Ui in halve ringen snijden.

Aubergine en courgette in blokjes snijden

Champignons in vier snijden.

Rode paprika dun schillen (liefst met een gekartelde dunschiller), zaadlijst verwijderen en in blokjes snijden.

Tomaten in kleine partjes snijden.

Rode peper over de lengte in twee snijden, zaadjes verwijderen

Knoflook, salie, rozemarijnblaadjes, rode peper fijnhakken.

Tijm afritsen.

Ui, aubergine, champignons bakken in olijfolie.

Paprika en courgette toevoegen, even mee bakken.

Tomaten en kruiden toevoegen.

15 minuten laten sudderen.

Tomato frito toevoegen en nog eens 15 minuten laten sudderen.

Op smaak brengen.

Aardappelpuree maken.

Kabeljauw:

Bloem mengen met zout en cayennepeper.

Kabeljauwhaasjes droogdeppen met keukenpapier.

Kabeljauwhaasjes goed door de gekruide bloem halen en aan beide zijden kleuren in hete olijfolie waaraan een klontje boter is toegevoegd. De vis hoeft alleen maar te kleuren, garen doet het in de oven.

Ovenschaal inboteren en de bodem beleggen met aardappelpuree.

Daarop de mediterrane groente bereiding.

Daarop het kabeljauwhaasje en de bechamelsaus, bestrooid met wat geraspte kaas.

Plaats in de oven op 200 graden gedurende 15 minuten.

Foto's

