



Italiaans, maar geen pasta!

Vis met citroen, olijven en gegratineerde venkel

Pesce al limone, olive e finocchio gratinato

2 PERSONEN

🕒 65 minuten

DIT HEB JE NODIG

- ✓ ½ biocitroen
- ✓ 2 el groene olijfolie
- ✓ ½ el oregano gedroogd
- ✓ 250 g witvisfilets
- ✓ 1 venkelknollen in 8 parten gesneden
- ✓ 3 el groentebouillon
- ✓ 1 vleestomaat ontveld, in blokjes
- ✓ 25 g panko* of oud verkruimeld witbrood
- ✓ 1 teen knoflook fijngesneden
- ✓ 2 el gemengde olijven
- ✓ 1 el peterselie platte, fijngesneden

MATERIAAL: jampot met deksel, ovenschaal

ZO MAAK JE HET

1. Snijd één kwart van de citroen in dunne plakjes, pers de andere kwart uit.
2. Doe 2 el olijfolie, het citroensap, oregano, wat zout en peper uit de molen in een afgesloten jampotje, sluit goed af en schud krachtig.
3. Leg de visfilets in een ovenschaal, overgiet met de marinade.
4. Laat afgedekt 30 minuten staan.
5. Verwarm de oven voor op 185°C.
6. Kook ondertussen de venkel 6 minuten voor in ruim water met zout en giet af.
7. Leg de venkelstukken in een passende ovenschaal en schenk de bouillon erbij.
8. Meng de tomaatstukjes met het broodkruim en de knoflook en verdeel over de venkel.
9. Bedruppel met olie.
10. Zet de venkel in het midden van de oven en bak in 20 minuten gaar en met een goudbruin korstje.
11. Zet na 8-10 minuten de ovenschaal met vis ernaast en bak de vis in 10-12 minuten gaar.
12. Lepel de marinade erover.
13. Verdeel na 6 minuten de olijven en citroen over de visfilets.
14. Bestrooi met de peterselie.

TIP: Lekker met gnocchi.

* Panko is kant-en-klaar, grof verkruimeld gedroogd wit brood, te koop bij de goed gesorteerde supermarkt of bij de toko.

BRON: deliciousmagazine.nl

