



Mediterrane dorade met kruiden

2 PERSONEN

🕒 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 2 dorades*
- 🌿 3 takjes basilicum
- 🌿 3 takjes peterselie
- 🌿 3 takjes marjoraan of oregano
- 🍋 1 biocitroen $\frac{1}{2}$ voor de rasp + $\frac{1}{2}$ om te serveren
- 🌿 $\frac{1}{2}$ venkel, in dunne plakjes
- 🍷 2 el olijfolie

MATERIAAL: bakplaat

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Maak de vis schoon of vraag het je visboer.
3. Haal altijd met de achterkant van je koksmes eventuele laatste schubben eraf.
4. Maak met een scherp mes 3-4 inkepingen aan beide viskanten.
5. Bestrooi de vis rondom met zout en peper.
6. Pluk van de helft van de kruiden de blaadjes los.
7. Stop de rest van de takjes en de kruidenstelen samen met het citroenrasp in de buikholte van de vis.
8. Snijd de geplukte blaadjes grof en stop in de inkepingen van de vis.
9. Verdeel de venkel over de bakplaat waar de vissen op komen te liggen.
10. Bestrooi met een beetje zout en peper en bedruip met wat olie.
11. Leg de vissen naast elkaar met een beetje tussenruimte op de venkel op de bakplaat.
12. Snijd de helft van de citroen in dunne plakjes en steek ze tussen de kruiden in de inkepingen in de vis.
13. Druppel er wat olie over.
14. Bak de vis in het midden van de oven in 15-20 minuten gaar (afhankelijk van de dikte).
15. Serveer met partjes citroen.

TIP: Extra lekker met een groene salade, gebakken aardappeltjes of friet.

TIP: Dorade koop je bij de viswinkel of viskraam op de markt, of bestel ze vooraf. Je kunt evt. ook rode poon, zeebaars of makreel nemen.

BRON: deliciousmagazine.nl

