



Mediterrane vispakketjes met zeewolf

2 PERSONEN

🕒 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 ½ pakje filo bladerdeeg
- 🍴 200 g zeewolffilet
- 🍴 ½ bakje zongedroogde tomatentapenade
- 🍴 zout en versgemalen peper
- 🍴 ¼ zakje verse basilicum
- 🍴 1 kleine courgette
- 🍴 1 kleine rode paprika
- 🍴 1 teentje knoflook
- 🍴 1 el boter
- 🍴 1 el olijfolie
- 🍴 1½ el witte wijnazijn

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Het filodeeg in ca. 30 minuten laten ontdooien.
2. Vis royaal met tapenade bestrijken.
3. Vis in 4 gelijke stukken snijden en met zout en peper bestrooien.
4. Op elk stukje vis 1 grote of 2 kleine blaadjes basilicum leggen.
5. Courgette en paprika wassen, schoonmaken en in piepkleine blokjes snijden.
6. Knoflook pellen en snipperen.
7. Oven voorverwarmen op 200 °C.
8. (In magnetron) boter smelten.
9. Filo bladerdeeg voorzichtig ontvouwen.
10. Vel filodeeg aan beide zijden dun bestrijken met gesmolten boter.
11. Vel omdraaien en andere zijde ook met boter bestrijken.
12. Stukje vis in midden van velletje leggen en filodeeg rond vis tot pakketje vouwen.
13. Zo nog 3 vispakketjes maken.
14. Vispakketjes naast elkaar op bakplaat met ingevet bakpapier leggen en vis in midden van oven in ca. 15 minuten gaar en goudbruin bakken.
15. Intussen in koekenpan paprika, courgette en knoflook met olie en azijn op laag vuur al omscheppend ca. 10 minuten zachtjes bakken.
16. Groentemengsel met zout en peper op smaak brengen.
17. Vispakketjes in midden van de borden leggen, groentemix ernaast scheppen.

BRON: ah.nl

