

Gegratineerde kabeljauw met zuiderse topping

1. BENODIGDHEDEN

- 4 stukken kabeljauwfilet (of andere visfilet)
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 prei
- 50 g spinazie
- 250 ml ricotta
- ½ eetlepel mosterd
- peper en zout
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 4 lepels geraspte Parmezaanse kaas

2. BEREIDING

1. Reinig de rode paprika, courgette en prei. Snijd in brunoise.
2. Hak de rode ui en knoflook fijn. Fruit in olijfolie.
3. Voeg de paprika, courgette en prei toe en bak heel kort.
4. Voeg spinazie toe. Kruid met peper en zout.
5. Kruid de vis met peper en zout en leg in een ovenschaal.
6. Meng mosterd met ricotta. Roer er de groenten onder en breng op smaak.
7. Verdeel dit mengsel over de vis.
8. Bestrooi met Parmezaanse kaas.
9. Bak alles ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C.



Recept: Colette Vandermeersch, leerkracht Gastronomisch koken in CVO Focus