

Recept!

Italiaans visje

Ingrediënten

4 kabeljauwfilets
2 tomaten
1 bol mozzarella
125 gram volle kwark
1 teentje knoflook
Handje paneermeel
Handje verse basilicum
1 tl oregano
Peper en zout
olijfolie
parmezaanse kaas

Bereiding

Laat de vis ontdooien. Verwarm de oven voor op 180 graden.
Vet een ovenschaal in met een beetje olijfolie
Dep de kabeljauwfilets droog met een keukenpapiertje en breng ze op smaak met peper en zout.
Doe de kwark in een kom. Hak de knoflook fijn en voeg dit bij de kwark.
Snijd de tomaten en de mozzarella in blokjes en meng deze door de kwark.
Breng de kwark op smaak met peper, zout, oregano en wat fijn gehakte basilicum.
Voeg net zoveel paneermeel toe totdat er een ietwat stevig mengsel ontstaat.
Verdeel het mengsel over de vis. Rasp er flink wat parmezaan overheen.

Eetsmakelijk!

Onze *inspiratie*: uit Paulines keuken, Pauline Weuring
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos

Biologische
Boerderijwinkel