



Ovengebakken koolvis met kappertjes

met geroosterde groenten en citroen



30-40min



2 personen

Vandaag zet je een elegant visgerecht boordevol kleur en smaak op tafel. Door de koolvis in de oven te garen, blijft 'ie heerlijk sappig. De geroosterde groenten krijgen extra veel smaak in de oven en kappertjes maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 500g vastkokende aardappels
- 1 venkel
- 2 wortels
- 2 koolvisfilets⁴
- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 1 teen knoflook
- 1 zakje kappertjes
- 1 citroen
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

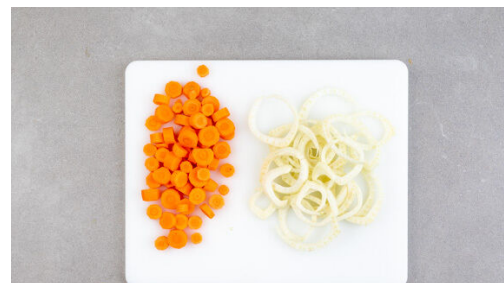
Voedingswaarde per portie

calorieën 550kcal, vet 18.2g, koolhydraten 61.7g, eiwit 29.6g



1. Aardappels snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil evt. de **aardappels** en snijd ze in blokjes.



2. Groenten snijden

Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes, verwijder de stronk. Schril of schrob de **wortels** en snijd ze in brede plakjes.



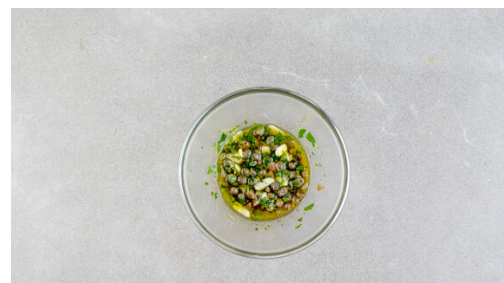
3. Groenten roosteren

Verdeel de **aardappel**, **venkel** en **wortel** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1 el olijfolie en een snuf zout en rooster de **groenten** 15-20min in de oven.



4. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af, dep droog en controleer de **filets** op graatjes. Wrijf in met de **helft van de Provençaalse kruiden**. Pel, halveer en snijd de **knoflook** in plakjes. Giet de **kappertjes** af.



5. Kappertjesolie maken

Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng de **peterselie**, **knoflook**, **kappertjes**, **citroenrasp** en **1 el citroensap** met 2el olijfolie en een snuf zout, peper en suiker.



6. Vis garen

Haal de **groenten** na 15-20min uit de oven en leg de **vis** op de bakplaat. Bestrijk de **filets** met de **kappertjesolie** en bak de **vis** en **groenten** nog 8-10min in de oven, tot de **vis** gaar is. Verdeel het geheel over de borden en serveer met de **citroenpartjes**.