



Ovengebakken koolvis met panko

met broccoli en wortels



30-40min



2 personen

Koolvis is perfect geschikt voor de oven, want deze stevige witvis blijft lekker sappig. Je bestrijkt 'm met volle yoghurt met verse kruiden en gebruikt panko voor een lekkere crunch. Het geheel blijft met ovengeroosterde groenten lekker koolhydraatarm.

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 wortel
- 10g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 2 zakjes panko ¹
- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 2 koolvisfilets ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier

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

Allergenen

gluten (1), vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 404kcal, vet 13.7g, koolhydraten 39.0g, eiwit 32.2g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in roosjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in blokjes. Verdeel de **wortel** over een bakplaat met bakpapier en bestrooi met een snuf peper en zout. Rooster 5-10min in de oven.



4. Vis voorbereiden

Snijd de **vis** in **4-5 stukken** en controleer op graten. Wrijf de **vis** in met zout en peper.



2. Kruiden hakken

Hak de **peterselie incl steeltjes** fijn. Knip of snijd de **bieslook** in ringetjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in repen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



5. Korst voorbereiden

Bestrijk de **vis** met de **helft van de kruidenyoghurt** en bestrooi met de **panko**.



3. Yoghurt mengen

Roer de **yoghurt** los met de **verse kruiden** en breng op smaak met zout en peper. Meng de **panko** met de **helft van de Provençaalse kruiden** en een snuf zout.



6. Vis en groenten garen

Meng de **broccoli** met de **ui, knoflook**, 1 el olijfolie en een snuf zout. Verdeel over de bakplaat met de **wortel** en leg de **stukken vis** erop. Bak het geheel nog 10-15min in de oven tot de **vis** gaar is. Serveer met de **rest van de kruidenyoghurt**.