



Hoofdgerechten

Vispannetje in de oven

Voor 4 personen.

Ingrediënten

16 scampi's (gepeld, darmkanaal verwijderd)
250 gram witte vissen (in blokjes)
250 gram zalm (filets, in blokjes)
120 gram garnalen (gepelde)
2 aardappelen (grote, in blokjes)
2 selderstengels (in blokjes)
2 preistengels (in ringen)
6 lente-uitjes (in ringen)
1 ui (gesnipperd)
3 wortelen
800 milliliters groentebouillon
100 milliliters kokosmelk
1 lookteentje (geperst)
1 laurierblaadje
1 currypoeder
olijfolie
peper
zout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Bak de ui met de look glazig in olijfolie. Voeg de prei, selder, wortelen, aardappelen, currypoeder en laurier toe en laat 10 minuten al omscheppend mee bakken. Kruid met peper en zout.

Schep de groenten in een ingevette ovenschaal. Schik er de witte vis, de zalm en de scampi's op. Warm de bouillon op met de kokosmelk en giet over de vis.

Dek de schotel af met aluminiumfolie en zet 20 minuten in de oven. Verwijder halverwege de folie. Werk de schotel net voor het serveren af met de garnalen en de lente-ui.

Tip: Serveer met aardappelen of rijst.

Keukenbenodigdheden

Oven

