



Ovenschotel met vis, groente en aardappeldakje

Hoofdgerecht

Aantal personen: 2

Bereidingstijd: 30 minuten (+ 45 min. oventijd)

Ingrediënten

- 500 gram vast kokende aardappelen
- 300 gram snijbonen
- 200 gram stevige visfilet, bijv. pangasius of tilapia
- Viskruiden zonder zout of peper en paprikapoeder
- 1 rode paprika
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 40 gram geraspte belegen 30+ kaas
- 1 volkoren beschuit



Bereidingswijze

1. Schil de aardappelen en kook ze net gaar.
2. Maak de snijbonen schoon en snijd ze in snippers. Kook de snijbonen in weinig water 5 minuten.
3. Warm de oven voor op 175 °C.
4. Snijd de vis in repen en bestrooi ze met viskruiden of peper en wat paprikapoeder.
5. Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes.
6. Snijd de aardappelen in plakken.
7. Bestrijk een ovenschaal met margarine.
8. Bedek de bodem van de schaal met ca. de helft van de plakken aardappel.
9. Schep hierop de uitgelekte snijbonen en de paprikablokjes.
10. Leg er de repen vis op en dek dit af met de rest van de plakken aardappel.
11. Meng de geraspte kaas met de verkrumelde beschuit en strooi dit over de aardappelen.
12. Laat het gerecht in de hete oven in 45 minuten gaar en bruin worden.

Geraspte kaas over?

Bewaar een restje geraspte kaas in een goed gesloten verpakking maximaal 7 dagen in de koelkast of 3 maanden in de diepvries.

Voedingswaarde per persoon.

Energie: 455 kcal

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 50 g

Vet: 10 g

Waarvan verzadigd: 3 g

Vezels: 10 g

Zout: 0,73 g