VISPANNETJE

INGREDIËNTEN

- 300 g kabeljauwfilet, of andere witte vis (vb. wijting of heek)
- 4-8 blaadjes salie
- Zout en peper
- 4 plakken parmaham
- 150 g courgette
- 150 g aubergine
- 100 g rode paprika
- 100 g venkel
- 50 g rode ui
- 70 g olijven zonder pit
- 30 g kappertjes
- 15 g boter om in te vetten
- 1 el citroensap
- 1 el olijfolie
- 30 g feta
- Verse kruiden (vb. peterselie, oregano, basilicum…)
- 40 g mayonaise
- 1 el fijngehakte verse dille

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Verdeel de visfilet in 4 stukken. Leg op elk stuk vis 1-2 blaadjes salie, kruid met wat zout en peper. Rol elk stuk vis in een plak parmaham.
3. Snijd de courgette, aubergine en paprika in stukken en snijd de venkel met een mandoline klein.
4. Snijd de rode ui in plakken.
5. Verdeel de groenten samen met de olijven en de kappertjes over een ingevette ovenschaal.
6. Besprenkel met citroensap en olie en bestrooi met zout en peper.
7. Leg de vis op de groenten en verkruimel de feta erover. Zet de schaal ongeveer 20 minuten in de oven tot de vis gaar is.
8. Meng de dille en mayonaise tot een dipsaus.
9. Hak de verse kruiden fijn en strooi deze voor het opdienen over het gerecht.

Eet smakelijk!