

Recept voor de tussenweek



Forel en groenten uit de oven

Hoofdgerecht voor de tussenweek

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Hak de peterselie fijn.
- Meng de peterselie met olie en peper.
- Vul de buikholte van de forellen met de tomaat, peterseliemengsel en champignons en leg ze in een ingevette ovenschaal.
- Strooi peper over de forel.
- Verdeel de courgette er overheen.
- Schuif de schaal in het midden van de oven en bak de forel in ongeveer 15 minuten knapperig bruin en gaar.

1 persoon - 210 kcal

Ingrediënten:

- 1 schoongemaakte forel
- 70 gram kerstomaatjes
- 70 gram champignons, in plakjes
- 60 gram courgette, in blokjes
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie
- Peper
- 1 eetlepel olijfolie