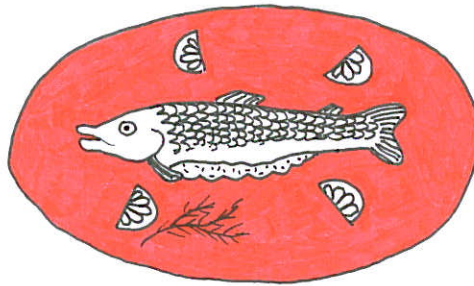


# Met krab gevulde forel (4 personen)

Bereiden: 15 minuten  
In de oven: 20 minuten

## Nodig:

- 4 forellen
- 1 citroen
- 1 glas witte wijn
- pittige mosterd (Dijon)
- Zout & peper
- Wat boter om in te vetten



## Voor de vulling:

- 1 blikje krab (200 g)
- 1 rode ui, fijngesnipperd
- 20 g zachte boter
- 1 ei, losgeklopt
- handje verse dille, fijngehakt
- 2 el paneermeel / broodkruim
- scheutje vers citroensap
- cayennepeper
- Zout



## Doen:

**TIP!** Oven voorverwarmen op 200°C

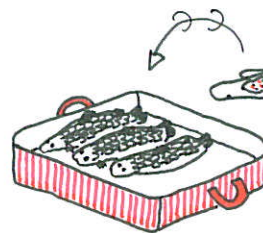


Meng alle ingrediënten voor de vulling door elkaar tot een smeelige massa.  
Bestrooi het binnenste van de forellen met zout & peper.  
Bespreukel met citroensap en wrijf in met wat mosterd.  
Vul elke holte op met 1/4 deel van de vulling.

Vet een braadslee goed in met boter. Leg de forellen naast elkaar erin, met de vulling naar beneden.



Giet de wijn erbij en zet ± 20 minuten in de oven. Check even of het vel makkelijk loskomt en de vis er gaar en wit uitziet (dus niet meer glazig / doorschijnend)



## Serveren:

Schep de vissen voorzichtig over op 4 grote platte borden. Zet er een extra bord naast voor de graten. Lekker met roerjebalcken wilde spinazie (met wat knoflook en apart geroosterde pijnboom pitjes erover) En wat schijfjes citroen erbij natuurlijk.



Hou een beetje krab achter en maak bij het ontbijt een roerretje met krab & dille ...