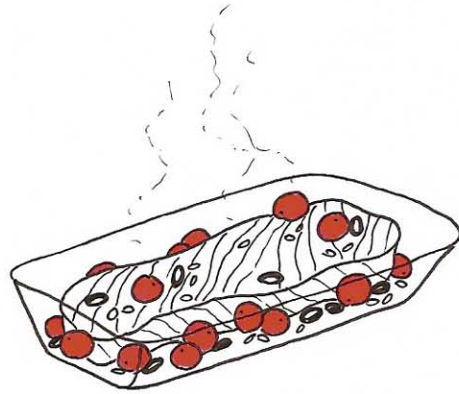


Kabeljauw met pesto & kerstomaatjes (4 personen)

Bereiden: 10 minuten
In de oven: 15 minuten

Nodig:

- 600 g kabeljauw ^{filet} (of andere witvis)
- 250 g kerstomaatjes
- 100 g olijven
- 4 el pijnboompitten
- 2 flinke el verse pesto
- scheutje olijfolie
- Zout & Peper
- 1 knoflookteen (fijngehakt)



Doen:

Oven voorverwarmen op 200°C.
Giet wat olijfolie in een koekenpan. Doe de knoflook, pijnboompitten en kerstomaatjes erin en laat op het allerzachtste vuur 10 minuten rustig warm worden. Schud de pan af & toe.
Snij de olijven (zonder pit) in stukjes en doe erbij.

koop mooie verse vis bij de visboer

TIP!
Snel klaar & gezond!

TIP!

Geef de tomaatjes een voorsprong door ze heel zachtjes te bakken

ze moeten heel blijven!



Bestrooi de vis dan beide kanten met zout & peper. Vet een ovenschaal in met wat olijfolie. Leg de vis erin. Bestrijk de bovenkant met pesto (→ recept: www.kokenmetkarin.nl)

Giet de inhoud van de koekenpan erover en zet de schaal ± 15 minuten in de oven tot de vis gaar is.

Lekker met:

krumig gekookte aardappels, aardappelpuree, verse pasta omgeschud met pesto

Wijntip

Wit: een frisse stuvende Sauvignon blanc (uit Frankrijk of Nieuw-Zeeland)

rood: een lichtgekoelde Pinot noir (uit Duitsland, Oostenrijk of Frankrijk)

