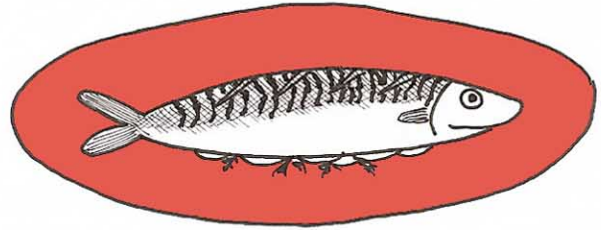


Mediterrane makreel uit de oven (4 personen)

Bereiden: 10 minuten
In de oven: 20 minuten

Nodig:

- 4 verse makrelen (dus niet gerookt!)
- 2 kleine ui
- 5 knoflooktenen
- 6 tak bladselderij
- cayennepeper
- piment
- olijfolie
- peper & zout



Doen:

oven voorverwarmen op 180°C
Laat de visboer de vis schoonmaken, maar kop & staart eraan laten. Spoel de vis, ook de binnenkant, goed af onder de kraan. Dep droog met keukenpapier.
Snij de ui in heel dunne ringen. Hak de knoflooktenen door de knijper. Hak de selderijblaadjes heel fijn.



TIP!

Lekker royaal cayennepeper & piment

dat geeft pit!

gewoon bij elke supermarkt te vinden



Bestrooi het binnenste van elke vis met peper, zout, royaal cayennepeper & piment plus een scheutje olijfolie. Stop ook de knoflook, selderij en ui erin.

Snij de bovenkant van de vis een paar keer schuin in.

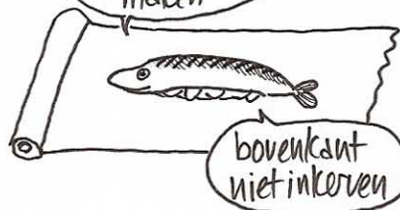


Leg de vissen op een vel bakpapier op de bakplaat. Sprengel er nog wat olijfolie over, plus eventuele overgebleven vulling.
Laat in ± 20 minuten in de oven gaar worden

Serveren:

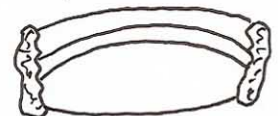
Lekker met ratatouille uit de oven (recept zie www.kokenmetkarin.nl)
of in de zomer een verse tomatensalade

Je kunt er ook pakketjes van maken



bovenkant niet inkeren

aluminiumfolie losjes maar hermetisch dichtvouwen



TIP!