



OVERHEERLIJKE VIS UIT DE OVEN MET PESTO

NODIG (5-6 PERSONEN):

handje vol pijnboompitten
half potje zongedroogde
tomaten op olie
2 tenen knoflook
verse basilicum
30 gram Parmezaanse kaas
olijfolie
500 ml kookroom
6 stukken kabeljauw
beetje bloem
6 plakjes parmaham
2 courgette in kleine blokjes
blokjes
peper en zout naar smaak

DOEN:

1. Verwarm de oven op 180 °C. Maak pesto: Doe in een blender handje vol geroosterde pijnboompitten, zongedroogde tomaten met olie, tenen knoflook, paar takjes basilicum, parmezaanse kaas, olijfolie, naar smaak peper en zout en mix tot een pesto.
2. Meng de pesto met kookroom. Bak courgette op in olijfolie met peper en zout naar smaak. Doe de pesto-roomsaus bij de courgette en verwarm ongeveer 5 minuten
3. Doe de courgette met pesto- roomsaus in een ovenschaal. Bestuif de kabeljauw met bloem en rol ze in Parmaham. Leg de vis op de saus en zet ongeveer 20 minuten in de oven, totdat de kabeljauw gaar is.
4. Serveer de vis met pesto met pasta of brood..

En nu smullen maar!!!!



WWW.BONAPETIT.NU