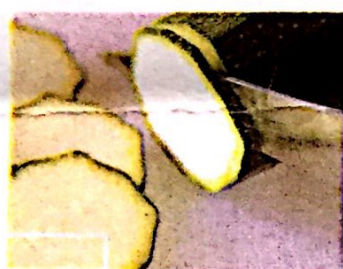


Kabeljauw in de oven



- 5 minuten op laag vuur koken.
- Verwarm de oven voor tot 180 °C. Vet een lage ovenschaal in met boter.
 - Zout en peper de kabeljauw. Verdeel de groenten in de schaal en leg de vis erop. Roer de geraspte kaas door de saus en giet hem over de vis. Leg een deksel op de schaal of dek hem af met aluminiumfolie. Zet de vis in de oven en laat hem in circa 20 minuten net gaar worden.
 - Neem de schaal uit de oven, bestrooi de vis met de peterselie en serveer met bijvoorbeeld aardappeltortjes of kummelfrietjes.

INGREDIËNTEN

800 g kabeljauwfilet
1 courgette
3 sjalotten
150 g sugarsnaps
3 stevige tomaten
25 g boter
zout en versgemalen peper
3 eetl. fijngesneden peterselie

Voor de kaassaus
25 g boter
25 g bloem
1/2 liter melk
60 g geraspte Hollandse gruyère

Bereiding

- Was de kabeljauwfilet en dep hem droog.
- Was de courgette goed en snijd hem met schil in dunne schijfjes. Pel de sjalotten en snijd ze in ringen. Was de sugarsnaps en laat ze heel. Ontvel de tomaten, snijd ze doormidden, schep de pitjes eruit en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- Smelt de boter in een pan, schep de voorbereide groenten erin om, voeg een scheutje water toe en laat ze 5 minuten stoven.
- Smelt voor de kaassaus de boter in een kleine pan en roer de bloem erdoor. Laat deze roux al roerend 5 minuten garen. Voeg al roerend de melk toe tot het een gladde, gebonden saus is. Laat de saus in de gesloten pan

Tips

- *Alle stevige witte vissoorten kunnen op deze manier bereid worden.*
- *Verwijder de deksel 10 minuten voor het einde van de gaartijd en laat de kaassaus licht kleuren.*
- *De oventijd is afhankelijk van hoe dik de filet is. Filet van het staartstuk is dunner dan filet uit het midden; de eerste is dus sneller gaar.*
- *Kabeljauw is het lekkerste als hij maar net gaar is.*