

Forel en groenten uit de oven

Forel en groenten uit de oven

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Hak de peterselie fijn.

Meng de peterselie met olie en peper.

Vul de buikholte van de forel met de tomaat, peterseliemengsel en champignons en leg ze in een ingevette ovenschaal.

Strooi peper over de forel.

Verdeel de courgette er overheen.

Schuif de schaal in het midden van de oven en bak de forel in ongeveer 15 minuten knapperig bruin en gaar

Aantal personen: 81

Kcal: 210kcal

Ingrediënten:

1 schoongemaakte forel

70 gram kerstomaatjes

70 gram champignons, in plakjes

60 gram courgette, in blokjes

1 eetlepel fijngehakte peterselie

Peper1

eetlepel olijfolie