



Kabeljauw met courgettes in de oven – 4 personen

Ingrediënten

4 stukken kabeljauw (haasje of filet)

2 courgettes

70 gram spekreepjes op basis van kalkoen (Dindesse)

Voor de saus:

Passata 250 ml

Ui

Potje Danone spread 200 gram (of ricotta)

Potje basilicum

Vorbereiding

Maak eerst een eenvoudige tomatensaus: stoof de ui aan in olijfolie en voeg de passata toe. Laat een kwartiertje sudderen.

Roer er nadien de basilicum en de spread door.

Snij de courgettes in rondjes en stoof enkele minuten aan in olijfolie. Voeg na enkele minuten de spekreepjes toe en laat nog even meestoven. Door de kalkoenreepjes krijgt de kabeljauw een gerookt smaakje.

Laat de oven voorverwarmen op 180° C.

Bereiding

Giet het courgettemengsel in een ovenschotel

Leg er de stukken kabeljauw bovenop. Kruid met peper en eventueel wat zout.

Gebruik niet te veel zout, want de spekreepjes bevatten ook zout.

Schep de tomatensaus over de stukken kabeljauw.

Zet gedurende 20 tot 25 minuten in de oven, afhankelijk van de dikte van de kabeljauw.

Afwerking

Dien op met gebakken aardappelen of aardappelpuree.

Informatie allergenen.

Dit gerecht bevat: vis, melk