

ZOMERS EENPANSGERECHT MET VIS



Recept voor 2 personen
Tijd circa 30-40 min.

BENODIGDHEDEN: voor 2 personen

2 stuks kabeljauw of een andere witvis.
1 aubergine
1 courgette
75 ml witte wijn
1 paprika
1 ui
350 gr tomatenfrito – passata
zout en peper
2 tl peterselie

BEREIDINGSWIJZE:

Snijd de ui en groenten in blokjes.

Doe daarna een scheutje olie in hapjespan en bak de ui en groenten aan voor ongeveer 7-10 minuten op matig vuur.

Doe er dan een geperst teentje knoflook toe, even een halve minuut meebakken en dan ‘afblussen’ de witte met wijn.

Doe dan de tomatenfrito en kruiden (peterselie, snufje zout en peper) erbij en laat een paar minuutjes heel zachtjes pruttelen.

Snijd de vis in blokjes en breng op smaak met een snufje peper en zout.

Doe de vis in de pan, deksel op de pan en laat zachtjes mee pruttelen totdat de vis gaar is.

4-5 minuutjes.

Daar geef je dan een portie gekookte rijst of wat gebakken aardappeltjes bij.