

Roodbaars, mediterrane groenten en gevulde aardappel



Velthuizen
KEUKENS

🕒 30 minuten

👥 3 personen



Stap 1 | Wat hebben we nodig?

Voor de groenten:

250 g cherrytomaten
1 courgette
1 potje artisjokharten
2-3 el olijfolie
paar takjes tijm
zout en peper uit de molen

Voor de roodbaars:

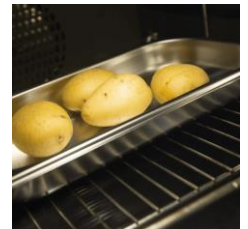
600 g roodbaarsfilet
1 afgestreken tl chilipeper

Voor de gevulde aardappel:

4 kruimige aardappels á 200 g
20 g boter
125 geraspte Emmertaler
zout en peper uit de molen
Nootmuskaat
Gehakte peterselie

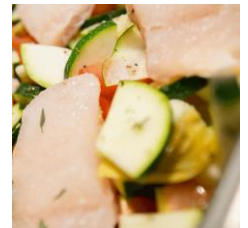
Stap 2 | Aardappels

Begin met de aardappels, deze moeten een uur in de oven om te garen. Stel de oven in op 160 graden, CircoTerm Hetelucht. Was de aardappels en prik met een vork meerdere keren in de aardappel. Met schil en al kun je ze laten garen zoals aangegeven.



Stap 3 | Groenten en vis

Vervolgens kunnen de groenten gesneden worden. De groenten roer je met olijfolie door elkaar in een stoombak, waarna je de kruiden peper, zout en tijmblaadjes toevoegt. Spoel de vis kort onder koud water af en dep de vis droog, bestrooien met de chilipeper. Verdeel de vis in gelijke stukken en leg bovenop de mediterrane groenten. Plaats de stoombak vervolgens in de oven en laat het gaar stomen op 80 graden, 10 tot 12 minuten.



Stap 4 | Aardappelvulling

Snijd de aardappels door de helft zodra ze gaar zijn en hol ze uit. Meng de aardappel met de kaas, boter en peterselie en breng dit op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Verdeel het aardappelmengsel over de uitgeholde aardappels en zet ze voor 5 tot 8 minuten onder de grill op 290 graden.

