

Wereldwinkel De Toren

Regthuysplein Nieuwkoop

Secretariaat: Simon van Capelweg 8b, 2431AG Noorden, tel. 0172 – 538102



Vispotje met Afrikaanse kooksaus

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: ca. 20 minuten, exclusief 30 minuten oventijd

Ingrediënten

750 g vastkokende aardappels, geschild en in schijfjes

400 g Italiaanse roerbakmix

800 g stevige witvisfilet, bij voorkeur een dun plat stuk

1 zak Kooksaus Peppersweet*

150 g gemalen kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor tot 180°C. Kook de aardappelschijfjes in een pan met ruim water en een snufje zout in ca. 10 minuten beetgaar. Doe de groentemix in een kom, plaats er een vergiet boven en giet de aardappels hierdoor af. Giet de groenten na enkele minuten af en laat ze goed uitlekken. Bedek de bodem van de ovenschaal met de aardappelschijfjes, verdeel de geblancheerde groentemix erover en leg de visfilet hierop. Verdeel de kooksaus over de vis en bestrooi dit met de gemalen kaas. Zet de ovenschaal 30 minuten in de oven. Serveer met een groene salade of gekookte boontjes.

Snel klaar tip: neem voorgekookte aardappelschijfjes. Vergeet dan niet de groenten nog even te blancheren in gekookt water.

Ingrediënten gemarkeerd met een * zijn verkrijgbaar als Fair Trade Original-product

Wijntip: **Sauvignon Blanc**, Chili. Fair Trade Original