

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
1 hele dorade
1 prei
200 gr wortels
2 teentjes knoflook
rozemarijn
citroen

DORADE UIT DE OVEN

Bevat per portie: Kcal: 244 | Eiwit: 24,0 gr | Koolhydraten: 13,4 gr | Vet: 9,8 gr | Vezels: 6,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Spoel de dorade schoon en dep hem droog met keukenpapier.
• Vul de binnenkant van de dorade met twee plakjes citroen, een takje rozemarijn en wat peper en zout.
• Was de prei en snij deze in ringen. Rasp de wortels schoon en snij ze in dunne plakken.
• Vet een ovenschaal in met olijfolie en leg de dorade erin.
• Verdeel de prei en wortel over de dorade en besprenkel met olijfolie. Hussel de groente even door zodat alles een dun laagje olijfolie heeft.
• Leg nog een takje rozemarijn op de groente en twee geplette knoflookteentjes. Strooi er vervolgens nog wat peper en zout over.
• Bak de dorade in 25 tot 30 minuten gaar.

TIPS EN TRICKS

• Voor een mooie verse dorade moet je wel even naar de visboer. Vergeet niet te vragen of hij de dorade voor je schoonmaakt, dan hoef je dat zelf niet te doen. Tenzij je er ervaring mee hebt natuurlijk :)
• Als je het niet ziet zitten om met een hele vis te werken kun je ook filets kopen. Deze hoeven overigens minder lang in de oven. Ik schat zo'n 10 tot 15 minuten, uiteraard afhankelijk van hoe groot ze zijn.