

# KABELJAUW IN PAPILOT MET GROENTEN

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

200g diepvriesgroenten (reepjes)

150g kabeljauw

2 eetlepels droge witte wijn (kan weggelaten worden)

2 eetlepels water

Peper en zout

Aluminiumfolie

## BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 225°C

Maak een bakje van de aluminiumfolie.

Leg de diepvriesgroentjes erin (je kan zeker ook 200 g verse groenten in reepjes snijden).

Leg de vis op het bedje van groenten.

Doe er twee eetlepels water, twee eetlepels droge witte wijn en peper en zout op.

Vouw de folie losjes om de vis en vouw de uiteinden zorgvuldig dicht, zodanig dat er geen vocht uit het pakketje kan lopen.

Leg het vispakketje op een bakplaat en zet deze in het midden van de

oven tot de vis gaar is (ongeveer 45 minuten).

Leg het vispakketje op het bord en serveer het ongeopend, zodat de geuren tot het laatste moment gevangen blijven.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

197 kcal

**SMAKELIJK!**