

REGIONAL HIGHLIGHTS

quality products

ZEEBAARSFILET MET GEBAKKEN OLIJVEN EN PASTA



Vandaag wil ik jullie kennis laten maken met een heerlijk visrecept. Ik ben een visliefhebber en altijd op zoek naar lekkere, makkelijke recepten.

Deze ben ik een tijd geleden tegengekomen op visrecepten.nl en heb hem wat aangepast aan mijn smaak.

Ik heb de kalamata olijven en de olijfolie van Kukuzi gebruikt. Beiden verkrijgbaar bij Regional Highlights.

Ik zou zeggen kijk eens op de site van Regional Highlights voor olijfolie en andere heerlijke producten en ik hoop dat je geniet van dit heerlijke recept!

Karin



RECEPT

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: minder dan 35 minuten

INGREDIENTEN:

- 4 zeebaarsfilet met huid
- 200 gram spaghetti
- 6 el olijfolie
- 2 tenen knoflook in plakjes
- 75 gram zwarte olijven, grof gehakt
- 450 gram (diepvries) velderwtjes
- 4 el peterselie, fijn gehakt.
- paar blaadjes basilicum
- bakpapier

BEREIDING:

- Verwarm de oven voor op 180 gr.
- Kook de spaghetti volgens de aanwijzing op de verpakking beetgaar.
- Kook de velderwtjes volgens de aanwijzing op de verpakking.
- Leg iedere visfilet op de huid op een vel bakpapier, besprenkel met olijfolie, zout en peper en leg er een paar blaadjes basilicum op. Vouw het bakpapier dicht.
- Leg de vis 15 minuten in de voorverwarmde oven.
- Verhit in een koekenpan 4 el olie en bak de knoflook bruin gedurende 1 minuut, voeg de olijven toe en bak gedurende 2 minuten mee.
- Giet de spaghetti af en meng met de gebakken olijven en voeg de erwten toe. Breng op smaak met de peterselie en zout en peper.
- Leg de spaghetti in mooie nestjes naast de zeebaars en garneer evt. met wat basilicum.

TIPS:

- Je kunt de vis ook op de huid bakken.
- Aan de olijfolie kun je ook wat citroenolie toevoegen en hier de vis mee besprenkelen.
- Ook lekker met broccoli of een salade