

Forel met groenten uit de oven



	Kcal	Eiwit	Vet	KH
Bevat	285	26g	14g	11g

Ingrediënten:

1 schoongemaakte forel 115 g

100 gram kerstomaatjes in blokjes

100 gram champignons, in plakjes

150 gram courgette, in blokjes

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel fijngehakte peterselie

peper



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng de peterselie met olie en peper. Vul de buikholte van de forel met de tomaat, peterseliemengsel en champignons en leg ze in een ingevette ovenschaal. Strooi peper over de forel. Verdeel de courgette er overheen.

Schuif de schaal in het midden van de oven en bak de forel in ongeveer 15 minuten knapperig bruin en gaar.