



## Ovenschotel met vis

*Een ovenschotel is een prima idee om gemakkelijk en gezond te koken. Wanneer je je oven goed kent of een oven hebt waar je een programma kan kiezen is je eten vaak in 30 minuutjes (excl voorbereiding) klaar terwijl jij lekker (n)iets anders kan doen.*

*In deze ovenschotel combineer ik venkel met kerstomaatjes, een hele vis en verse kruiden*

*Welke vis en groenten je gebruikt kan je volledig zelf kiezen. Hou enkel rekening met de gaartijd van de verschillende ingrediënten.*

*Ik gebruik altijd zwarte peper omdat ik die beter vind afsmaken.*

### Ingrediënten:

- Look
- Olijfolie
- Peper & zout
- Provençalse kruiden
- Viskruiden
- Verse tijm
- 3 venkels
- Kerstomaatjes
- Hele zalmforel
- Citroen

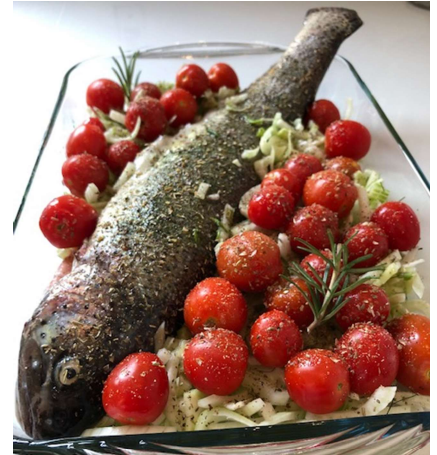
### Bereiding:

Snijd de citroen in schijfjes en stop ze in de buik van de gekuiste vis nadat je hem gekruid hebt met peper en zout of met de viskruiden. Ik gebruik een viskruidenmix waarin je de kruiden ziet zitten en ze zelf nog maalt met het molentje (geen poeder, hierin zit vaak heel veel zout). Leg even opzij.

Snijd ondertussen de venkel in fijne stukjes en was grondig. Het kan geen kwaad als je wat "haar" van de venkel meehebt. Dit past perfect bij de vis.

Giet een royale scheut olijfolie in een ovenschaal die groot genoeg is voor de vis en pers hierover de look uit. Bestrooi met de venkel en kruid met peper en zout.

Leg de vis op de venkel en leg er dan de tomaatjes en de takjes verse tijm bij. Overgiet nog een keer met wat olijfolie en zet in de voorverwarmde oven of zet in de oven en kies het juiste programma.



Veel succes en smakelijk!

Liefs,

Peggy

### ***8 verrassende voordelen van venkel***

- *Gezond! ...*
- *Rijk aan anti-oxidanten. ...*
- *Bevordert de spijsvertering. ...*
- *Maakt je slim. ...*
- *Ruimt infecties op. ...*
- *Helpt tegen menstruatiepijn. ...*
- *Helpt tegen verkoudheid. ...*
- *Reinigt het lichaam.*