

Italiaanse vis uit de oven

Aantal personen: 2

100 gram groene olijven zonder pit
1 teentje knoflook
4 takjes peterselie
1 eetlepel citroensap
pancoating of 1 theelepel kokosolie
1 eetlepel tomatenpuree (zonder suiker)
peper en zout
250 gr. visfilet

Warm de oven voor op 190 graden. Hak de olijven en het schoongemaakte teentje knoflook klein. Was de peterselie en knip de takjes klein. Maak een mengsel van de olijven, de knoflook, de peterselie en wat citroensap, de olie (of spuit wat pancoating erbij), de tomatenpuree peper en weinig zout. Bestrooi de vis met peper en een beetje zout en leg de vis in een ovenvaste schaal. Bestrijk de vis met het mengsel. Laat de vis in de hete oven in 15 minuten gaar worden. Lekker met broccoli- en bloemkoolroosjes en rijst.

