

# Zalmforel

## Ingrediënten

- 2 zalmforellen ( of andere hardere witvis)
- Winterwortel
- Stuk courgette
- Ui
- Knoflook
- Tomaat
- Champignons
- Aardappelballetjes

De groenten kunnen variëren.

De hoeveelheid afstemmen op 2 personen

## Bereidingswijze

Spoel de vis schoon

Naar behoefte de vis kruiden met peper; zout e.d.

Wat olijfolie in de ovenschaal

Vis er in en groente en aardappelen er om heen

Nog wat olie er overheen

Schaal aanvankelijk wat lager in de oven plaatsen.

Geschatte bereidingstijd ongeveer 10- 15 minuten.

Halverwege de bereidingstijd de vis eventueel draaien. ( maar echt nodig is dit niet)

## Bijzonderheden

Benodigdheden:

Ovenschaal, die goed in de kramer past

Ovenwanten

Onderzetter gereed zetten