

# Kabeljauw (of andere witte vis)

## Ingrediënten:

400 g vis (ontdood) viskruiden

1 courgette

1 rode paprika

2 sjalotten (of een kleine ui) 2 rijpe tomaten

2 el Italiaanse kruiden

## Bereiding:

- 1) Verwarm de oven voor op 180°C. Kruid de vis naar smaak met de viskruiden
- 2) Versnipper de groenten in de super sonic chopper large en meng ze met de Italiaanse kruiden.
- 3) Verdeel het mengsel over de bodem van de Ultra Pro 3.5L, leg hierop de Visfilets.
- 4) Plaats de Ultra Pro 3.5L in de oven gedurende 40 min  
Let op: Als u de groenten weglaat, gaart de vis in 18 min. gaar.

Smakelijk!!

Tine Monserez

[tinetupperware@outlook.com](mailto:tinetupperware@outlook.com)