

Zeepaling met Italiaanse groenten en tomatensaus

Benodigheden (voor 4 personen)

- 800 gr zeepaling
- 1 courgette
- 1 struikje broccoli
- 3 sjalotjes
- 1 gele paprika
- 2 tenen knoflook
- olijfolie
- Italiaanse kruidenmengeling
- zout, peper, cayennepeper
- 1 dl witte wijn

voor de tomatensaus

- 1 doos gepelde tomaten (of 4 verse)
- 1 grote ajuin
- rode pesto
- peper, zout
- 1 teentje knoflook
- olijfolie

Bereidingswijze

- tomatensaus bereiden : fijngesneden ajuin en look stoven in de olijfolie, tomaten en pesto toevoegen, kruiden met peper en zout en alles laten sudderen zonder deksel
- broccoli in kokend water beetgaar koken, afgieten
- courgette en paprika in reepjes snijden, sjalotjes in ringen en look fijn snipperen
- courgette, paprika, sjalotjes, look gaarstoven in olijfolie, kruiden toevoegen
- roer de tomatensaus en witte wijn door de groenten
- schep de vis erdoor en laat de vis gaar worden
- broccoli als laatste erdoor scheppen

Dit recept werd klaargemaakt en geproefd op één van de kookavonden van KWB Reet

Voor meer recepten zie

<http://www.kwbreet.be>

