

# RECEPT

## Marokkaanse vis uit de oven

### INGREDIËNTEN



- 1 kilo zeebaars of dorade
- 1 grote zoete aardappel
- 4 winterpenen
- 2 rode paprika
- 2 uien
- 2 aardappelen
- 1 citroen
- 1/2 bos peterselie
- 1/2 bos koriander
- 2 tomaten
- 1 rode hete peper
- 1 verse knoflook
- 2 theelepels witte peper
- 2 theelepels kurkuma
- 2 theelepels rode paprikapoeder
- 2 theelepels komijn
- 2 theelepels gemberpoeder
- 2 blokjes visbouillon
- Olijfolie
- Snufje zout

### BENODIGDHEDEN



- Diep bord
- Ovenschaal

### BOODSCHAPPENLIJST



- |                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| 1 kilo zeebaars of dorade | 1 rode hete peper  |
| 1 grote zoete aardappel   | 1 verse knoflook   |
| 4 winterpenen             | Witte peper        |
| 2 rode paprika            | Kurkuma            |
| 2 uien                    | Rode paprikapoeder |
| 2 aardappelen             | Komijn             |
| 1 citroen                 | Gemberpoeder       |
| 1/2 bos peterselie        | Visbouillon        |
| 1/2 bos koriander         | Olijfolie          |
| 2 tomaten                 | Zout               |

### 'S OCHTENDS

Was de vis en laat deze drogen op keukenpapier. Mix de peterselie, koriander, verse knoflook en 1 tomaat met een staafmixer op een diep bord. Voeg een beetje water en alle kruiden toe en roer goed door.

Marineer de vis in de saus en laat het goed intrekken. Dek de vis af en plaats enkele uren in de koelkast.

### 'S AVONDS

Was de groenten (zoete aardappel, winterpeen, paprika, ui en aardappel) en snijd deze in plakjes. Plaats deze vervolgens laag voor laag (speel met de kleuren) in een met olie ingesmeerde overschaal. Giet de overgebleven saus over de groenten en plaats vervolgens de vissen gespiegeld in de schaal.

Garneer de schaal met plakjes citroen, rode peper en eventueel een paar rondjes tomaat en olijf.

Verpak de schaal in aluminiumfolie en plaats deze gedurende 60 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden. Verwijder na een half uur bakken de folie, zodat de vis bruin kan worden en het overvloedige vocht kan vervliegen.

Serveer de vis met Marokkaans brood of rijst.

