

Vis met prij en wortels in oven.

- Haal vis uit diepvries.
 - Snij wortels in stukjes van +/- 3 cm (*Julliene*)
 - Snij prij in stukjes van +/- 3 cm (*Julliene*)
 - Boter in pot bruinen en daarna worteltjes in brengen
 - Zachtjes laten stoven tot wanneer een beetje gaar. (+/- 10 min)
 - Prij bijvoegen + 1 ajuin in ringen
 - Beetje water
 - 1 koffielepel vis-boullion
 - Peper + zout, viskruiden uit molen inbrengen
 - Laten stoven tot wanneer bijna gaar (*af en toe roeren*)
 - Vis in vuurvaste schotel + peper + viskruiden uit molen
 - Gestoofde groenten in de schotel over de vis leggen
 - Plaats in een oven a 160°: 10 tot 20 minuten.
-
- Opdiene met puree