MEDISCH THUIS
waar alle zorg samenkomt

Medisch Huis 't Rondpunt
Huisartsenpraktijk

Vispapillot

Ingrediënten (voor 1 papillot)

- 1 witte visfilet (bv. kabeljauw)
- 1/2de wortel
- 1/4de prei
- 1 sjalot
- 1 klein teentje look
- 1 el olie
- 1 el citroensap
- Viskruiden
- Verse peterselie
- Peper

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Leg een vel zilverfolie op een bakplaat.
3. Pel de ui. Snijd hem fijn en leg op het vel zilverfolie.
4. Leg de vis op de ui en kruid met peper en de viskruiden.
5. Schil de wortel en snijd in brunoise.
6. Was de prei en snijd in halve ringen.
7. Pel het teentje look en pers fijn.
8. Verdeel de wortel, prei en look over de vis.
9. Sprenkel er de olie en het citroensap over.
10. Kruid met gesnipperde, verse peterselie.
11. Vouw de zilverfolie goed dicht.
12. Zet de vispapillot gedurende 35 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.

