



ingrediënten (per portie)

- 60 gram champignons
- 2 tomaten
- 1 klein uitje
- peper en zout
- snuifje gemengde kruiden
- gehakte peterselie
- 15 gram margarine
- 1 middelgrote schol

Garnering

- Doperwten !!!!!
- Aluminiumfolie
- Bakplaat.

Bereiden

Hak de champignons tamelijk grof, pel en hak de tomaten, hak de ui heel fijn. Vermeng de groenten met de peper het zout , de kruiden en de peterselie. Vet het aluminiumfolie in met de helft van de margarine en leg de schol hierop, bedekt door de vulling en de rest van de margarine. Vouw het folie goed dicht. Bak de vis pakjes in ongeveer 20 minuten op de bakplaat in de oven.

Serveren

Maak het folie pakje open. Schik de doperwten om de vis. Op deze manier gaat van de sappien van vis en vulling niets verloren. Bij voorkeur snel en warm serveren.

Andere vissoorten kunnen volgens het zelfde principe worden bereid. Dikke moten moeten echter langer in de oven staan.

Probeer ook een op de barbecue.....en doe enkele garnalen in de pakjes.

