

Griekse kabeljauw

www.kookjeme.nl

Griekse kabeljauw

Aantal personen: 4

Bereidingstijd in minuten:ca 30

Ingredienten:

4 mooie kabeljauw files a150gr

2 grote gourgettes

Zout en peper

1 grote ui

2 tenen knoflook

2 vleestomaten

100 gr fetakaas

4 eetl olijf olie

2 thl tijm

1 dl witte wijn(of visboullion)

2 eetl bloem

Bereidingswijze:

Snij de gourgettes in blokjes en laat ze 15 min in wat zout staan. Daarna afspoelen. Pel en snipper de ui, pel en pers de knoflook, ontvel de tomaten en snijd ze in kleine blokjes, hak de feta kaas klein. Verhit 2 eetl olie in een pan en bak hierin de ui en gourgettes 5 min. Voeg de knoflook en tomaat toe en bak nog 1 min. Doe dan de kaas, 1 thel tijm, peper, zout en wijn(boullion) toe. en laat de groente in 12 min gaar worden. Haal de vis door de bloem die je gekruid hebt met tijm, peper en zout en bak hem dan in wat olie bruin, ca 8 min. Doe de groente in een schaal en leg de vis er bovenop.

Variatietip

Lekker met macaronie



is .