3 Fish

Siciliaanse visschotel met risoni

Bereidingstijd
55 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een ovenschaal in. Snijd de aubergine in dunne plakjes, de tomaat in schijfjes, de artisjok in stukjes en olijven in kwarten. Snipper de ui en pers de knoflook. Schep de aubergine, tomaat, artisjok, olijven, ui en knoflook in een ovenschaal. Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak met de oregano, chilivlokken, peper en zout. Meng alles goed door elkaar. Zorg ervoor dat de bovenste laag een laagje tomaten is. Zet de ovenschaal 30 minuten in de oven. Breng de kabeljauw ondertussen op smaak met het citroensap, peper en zout. Haal na 30 minuten de ovenschaal uit de oven en leg de vis er bovenop. Zet 15 minuten terug in de oven totdat de vis gaar is. Bereid ondertussen de risoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Serveer de visschotel met de risoni.

Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. life risoni
- [ ] 150-200 g kabeljauw
- [ ] 125 g aubergine
- [ ] 125 g tomaat
- [ ] 20 g artisjok uit blik
- [ ] 15 g groene olijven
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje oregano
- [ ] Snufje chilivlokken
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**446 kcal**
Koolhydraten	**24 g**
Vet	**14 g**
Vezels	**20 g**
Eiwit	**44 g**