

# Kabeljauwfilets



Voor 4 personen

Verwarm de oven voor op 220 gr. Bedek een bakplaat met bakpapier. Vet een vel bakpapier in met plantaardige bakspray. Leg 4 kabeljauwfilets van 100 gr. op het papier. Meng 2 el olijfolie en een eetlepel paneermeel, ½ bosje gehakte peterselie, het sap van ½ citroen, 1 teen knoflook, 1 tl. gedroogde tijm en wat zout door elkaar en druk dit stevig in de bovenkant van de vis, zodat het een mooi korstje vormt. Zet de vis 10 minuten iets boven het midden van de oven tot het korstje goudbruin en de vis net gaar is. Als de vis makkelijk uit elkaar valt, is hij gaar. Als het kruim te snel donker kleurt, leg dan een velletje aluminiumfolie over de vis. Lekker met een frisse salade, pasta en/of rijst. Eventueel nog met andere groenten zoals Haricot Verts of peultjes serveren.