



Vissticks in chermoula

Stevige kabeljauwfilet gemarineerd in chermoula, de Marokkaanse kruidenmarinade van koriander, look, komijn en citroen, daarna zacht gegaard in de oven op een bedje van tomaat. Fris, geurig en eiwitrijk.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	18'	4	Vis

Ingrediënten

- 600 g kabeljauwfilet
- 1 bosje verse koriander
- 1 bosje verse bladpeterselie
- 4 teentjes look
- 1 kl komijnpoeder
- 1 kl paprikapoeder
- 0,5 kl kurkuma
- sap van 1 citroen

4 el olijfolie
2 rijpe tomaten
1 citroen, in schijfjes
zout en versgemalen peper

Bereidingswijze

1. Maak de chermoula: doe de koriander, peterselie, look, komijnpoeder, paprikapoeder, kurkuma, citroensap, olijfolie, zout en peper in een blender of hakmolen en mix tot een gladde marinade.
2. Snijd de kabeljauwfilet in dikke repen van ongeveer 3 tot 4 cm breed.
3. Wentel de visrepen door de helft van de chermoula en laat ze afgedekt 20 minuten marineren in de koelkast.
4. Verwarm de oven voor op 190 graden.
5. Snijd de tomaten in schijfjes en leg ze dakpansgewijs op de bodem van een ingevette ovenschaal.
6. Schik de gemarineerde visrepen op de tomaten. Lepel de resterende chermoula erover en leg de citroenschijfjes ertussen.
7. Bak de vis 18 minuten in de oven tot hij net gaar is en gemakkelijk in vlokken uiteenvalt.
8. Dien meteen op.

Tip

Laat de vis niet langer dan 30 minuten marineren in de chermoula. Door het citroensap begint de vis anders te garen voor hij de oven ingaat, waardoor hij droger kan uitvallen.

Lekker met

Gestoomde couscous of een frisse komkommersalade.

Dranktip

Een frisse droge Viognier of een glas koude muntthee past mooi bij de citrus- en kruidentonen van de chermoula.