



Zeebaars in de folie met tijm

Hele zeebaars gegaard in aluminiumfolie met tijm, citroen en look. Dankzij het gesloten pakketje stoomt de vis in zijn eigen sappen en blijft hij heerlijk mals en vol smaak.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	20'	2	Vis

Ingrediënten

- 2 hele zeebaarzen, schoongemaakt
- 1 citroen
- 4 takjes verse tijm
- 3 teentjes look
- 1 sjalot
- 2 eetlepels olijfolie
- zout
- versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de citroen in dunne schijfjes. Pel de sjalot en snipper hem fijn. Pel de look en hak hem fijn.
3. Dep de zeebaarzen droog met keukenpapier. Bestrooi ze vanbinnen en vanbuiten royaal met zout en versgemalen zwarte peper.
4. Leg elke zeebaars op een groot vel aluminiumfolie dat ruim genoeg is om de vis volledig in te pakken.
5. Vul de buik van elke vis met enkele schijfjes citroen en 2 takjes tijm.
6. Verdeel de gesnipperde sjalot en gehakte look rondom de vissen. Leg de resterende citroenschijfjes erbovenop en besprenkel alles met de olijfolie.
7. Vouw de folie aan alle kanten stevig dicht zodat er een luchtdicht pakketje ontstaat. Zorg dat er geen stoom kan ontsnappen.
8. Leg de pakketjes op een bakplaat en schuif ze in de voorverwarmde oven. Gaar de vis 18 tot 20 minuten.
9. Haal de pakketjes uit de oven en laat ze 2 minuten rusten. Open de folie vervolgens voorzichtig aan de bovenkant, want er komt hete stoom vrij.

Tip

Vraag aan je vishandelaar om de zeebaarzen schoon te maken en te ontschubben. Controleer voor het serveren of er nog graten in de buikholte zitten en verwijder die.

Lekker met

Gegrilde groenten of een eenvoudige groene salade vormen een mooie begeleiding bij dit gerecht.

Dranktip

Een droge, frisse witte wijn zoals een Muscadet of een Vermentino past uitstekend bij de delicate smaak van zeebaars.