



Forel met mediterrane rub



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

2 forellen (schoongemaakt)
olijfolie
1 citroen (in plakjes)
1 bosje verse tijm

Voor de rub:

1 eetlepel gedroogde oregano
1 eetlepel gedroogde basilicum
1 eetlepel knoflookpoeder
1 theelepel gedroogde rozemarijn
1 theelepel gedroogde tijm
1 theelepel citroenzeste
1 theelepel zwarte peper (grof gemalen)
theelepel zout

Bereidingswijze

- 1.** Spoel de vissen schoon en dep droog met keukenpapier. Maak 3 insnijdingen aan beide zijden van elke vis.
- 2.** Maak de rub door alle ingrediënten te mengen. Wrijf de vis in met olijfolie en strooi de rub er royaal over, ook in de buikholte. Vul de buikholte met de plakjes citroen en de tijm.
- 3.** Klem de vissen vast in een BBQ-rooster voor vis en gril ze een tiental minuten per kant, tot ze gaar zijn.