



Ratatouille met schelvis



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

olijfolie

2 uien (fijngesneden)

2 teentjes knoflook (fijngesneden)

1 gele paprika (zaadlijsten verwijderd en in blokjes gesneden)

1 rode paprika (zaadlijsten verwijderd en in blokjes gesneden)

1 aubergine (in blokjes gesneden)

1 courgette (in blokjes gesneden)

1 handvol zwarte olijven (in stukjes gesneden)

1 groentebouillonblokje

1 glas witte wijn

4 tomaten (in blokjes gesneden)

peper en zout

1 eetlepel provençaalse kruiden

600 gram schelvisfilets

1 eetlepel paprikapoeder

1 eetlepel bloem

Bereidingswijze

- 1.** Verhit een scheut olijfolie in een diepe braadpan en fruit hierin de uien met de knoflook glazig. Voeg de paprika-, aubergine- en courgetteblokjes toe. Bak alles mooi aan. Voeg de olijven, het groentebouillonblokje en de wijn toe. Roer goed en laat de wijn inkoken. Voeg de tomaten, peper, zout en Provençaalse kruiden toe. Laat zonder deksel op de pan 20 minuten garen.
- 2.** Dep de vis droog en breng goed op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Bestrooi met een beetje bloem. Verhit olijfolie in een braadpan en bak hierin de vis. Draai de vis na 3 minuten om en laat nog even verder garen.
- 3.** Serveer met de ratatouille.