



Kabeljauwfilet in tomatensaus en feta uit de oven



2 porties



30 minuten

INGREDIËNTEN

400 gram kabeljauwfilet
40 ml extra vierge olijfolie
300 gram cherrytomaatjes
3 teentjes gehakte knoflook
10 gram verse basilicum
5 gram italiaanse kruiden
Zout en peper naar smaak
150 gram fetakaas

MACRONUTRIËNTEN

Calorieën: 597 kcal (per portie)
Eiwitten: 51 g
Vetten: 37 g
Koolhydraten: 12 g

BEREIDINGSWIJZE

1. Halveer de tomaten, hak de knoflook en de basilicum fijn.
2. Giet de olijfolie in een grote koekenpan en verhit op middelhoog vuur. Zodra de olie warm is, voeg je de tomaten toe en bak je ze 5-7 minuten aan.
3. Voeg daarna de knoflook, zout en peper toe en laat het geheel 15-20 minuten sudderen totdat de tomaten zacht zijn. Je kunt de achterkant van een houten lepel gebruiken om de tomaten wat meer plat te drukken.
4. Voeg als laatste de basilicum toe en laat het nog 2-3 minuten sudderen, haal de pan dan van het vuur.
5. Vul een ovenschaal met de saus. Leg de kabeljauw in de saus.
6. Verkruiemel de fetakaas over de kabeljauw en zet het geheel zo'n 15 à 20 minuten in de oven (afhankelijk van hoe dik de filets zijn).
7. Serveer met pasta of gestoomde groenten.