



Papillot met kabeljauwfilet, broccoli en venkel



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

1 broccoli (in roosjes verdeeld)
olijfolie (Coricelli)
1 venkel (in stukken gesneden)
1 wortel (in fijne reepjes gesneden)
1 handvol spinazie (gewassen en steeltjes verwijderd)
4 kabeljauwfilets
1 citroen (in 4 gesneden)
2 deciliter witte wijn
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2.** Bestrijk 4 vellen bakpapier lichtjes met olijfolie.
- 3.** Leg de broccoli, de venkel, de wortelreepjes en de spinazie op het bakpapier. Leg de kabeljauwfilets erbij samen met een stukje citroen.
- 4.** Overgiet met de witte wijn.
- 5.** Kruid met peper en zout.
- 6.** Vouw de pakketjes goed dicht. Zet ze gedurende 30 minuten in de voorverwarmde oven.