

Zalm met groente

Wat heb je nodig

200 gram zalmfilet
1 courgette
1 paprika
1 rode ui
8 cherry tomaatjes
4 teentjes knoflook

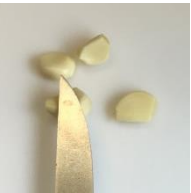
1 eetlepel olie
1 eetlepel oregano
1 snufje peper
1 snufje zout
olie om in te vetten



Zet de oven op 200 graden.
Vet een ovenschaal in met olie.
Was de tomaatjes in een zeef.
Laat de tomaatjes uitlekken.



Snijd de paprika door de helft en haal de zaden eruit.
Was de paprika, dep hem droog en snijd hem in reepjes.
Pel de ui en snijd hem doormidden.
Snijd beide helften in dunne ringen.



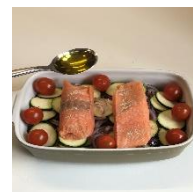
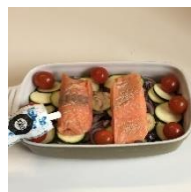
Pel de teentjes knoflook.
Kneus (plat drukken) de teentjes met een mes.
Was de courgette en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de courgette in dunne plakjes.



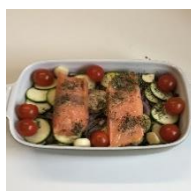
Doe de paprika in de ovenschaal.
Leg de plakjes courgette er bovenop.
Strooi de uienringen er overheen.



Leg de tomaatjes ook in de ovenschaal.
Leg de zalmfilet op de groenten.



Strooi de peper over de zalmfilet.
Strooi het zout er ook over.
Besprenkel de zalmfilet met de olie.



Leg de knoflookteentjes tussen de groenten.
Strooi de oregano over de zalm en de groenten.
Zet de ovenschaal in de oven.
Bak het gerecht in ongeveer 30 minuten gaar.