

Prei-vis pakketjes

Nodig:

- 4 verse preistengels
- 4 stukken Pangasiusfilet
- 2 kuipjes Philadelphia kaas
- Sap van 1 citroen
- 2 eetlepels wokolie
- Gemalen peper
- 4 vellen bakpapier



Vorbereidingen

1. Snij de prei in ringen en was ze grondig en laat ze in een vergiet goed uitlekken
2. Spoel de vis schoon met koud stromend water en dep ze droog met keukenpapier
3. Besprenkel de vis met citroensap en bestrooi ze met versgemalen peper
4. Warm de oven voor op 200°C

Bereiding:

1. Verwarm de wokolie en bak de uitgelekte prei kort op hoog vuur
2. Zet het gas uit en bestrooi de prei met grof gemalen peper
3. Leg 4 vellen bakpapier klaar en verdeel de prei over de 4 vellen bakpapier
4. Leg de drooggedepte Pangasius filets op het preibedje
5. Bestrijk de Pangasius filets met een dikke laag Philadelphia kaas
6. Vouw het bakpapier zo dusdanig dicht dat de bovenkant van het bakpapier niet de Philadelphia raakt en niet de uiteinde van het bakpapier aan elkaar
7. Zet de "visschuitjes" ± 20 minuten in de voorverwarmde oven
8. Voor het serveren de overtollige stukken bakpapier wegknippen

Tip: Dit is lekker met gebakken zoete aardappels bestrooid met zeezout en bv een tomatensalade .
Eet smakelijk!

