



VIS, KURKUMA EN AMANDELEN IN EEN TAJINE.

Dit is een echt Mediterraans recept. De Middellandse keuken is een lekkere keuken. Eigenlijk werd dit gerecht altijd in een Marokkaanse tajine bereid. Maar het kan natuurlijk ook in een goede ovenpan. En het smaakt uitstekend !

Voor 4 personen

- * 1 ui
- * 2 teentjes
- * 100 ml olijfolie
- * 1 theelepel paprikapoeder
- * 1 theelepel komijn
- * 1/2 theelepel kurkumapoeder
- * zout en peper
- * 750 gram tomatenblokjes
- * 750 gram stevige witvisfilet
- * 2 citroenen
- * 750 gram spinazie
- * 120 gram blanke amandelen

Bereiden

1. Pel en snipper de ui en de teentjes knoflook. Verhit de olie in een ovenvaste pan en fruit daarin de ui en de knoflook. Roer het paprikapoeder, de komijn, de kurkuma en wat zout en peper erdoor.
2. Voeg de tomatenblokjes en 150 ml water toe. Laat deze saus 15 minuten inkoken. Verwarm de oven voor op 180 grdn (hetelucht oven 160 grdn)
3. Spoel de vis af, dep deze droog en snijd het in grote blokken. Was de citroen af en snijd ze in vieren. Spoel de spinazie grondig af en snijd de blaadjes klein.
4. Roer alles door de saus, leg een deksel op de pan en zet die in de oven. Stoof de vis in ca 30 minuten gaar. Breng de vis verder op smaak en bestrooi hem voor het serveren met de gehakte amandelen.

Eet smakelijk. .

Met een vriendelijke groet van Tienieke