

## VISTAART MET COURGETTE (6 personen)



**Bereidingstijd:** 1 uur

### Ingrediënten

150 g witvis\*  
150 g zalm\*  
100 g kleine garnaltjes\*  
1 el olijfolie\*  
4 eieren\*  
2 courgettes  
2 teentjes knoflook

citroensap van halve citroen\*  
1 tl paprika-poeder  
½ tl cayennepeper  
½ kopje vers gesneden dille of theelepel  
gedroogd  
versgemalen peper  
zout\*

### Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Vet de tulband/schaal in met een beetje olijfolie.
- Snijd de courgettes in kleine stukjes en fruit ze kort in weinig olijfolie.
- Snijd de knoflook in kleine stukjes.
- Meng vervolgens de afgekoelde courgette met de drooggedepte witvis, zalm, eieren, citroensap, knoflook, zout, peper, paprika-poeder en cayennepeper.
- Meng dit vismengsel kortdurend tot een beslag.
- Roer daarna de garnalen en de dille erdoor en verdeel het vismengsel in de schaal. Een 1 persoons ovenschaaltje is handiger en sneller.
- Bak de vistaart in 30 a 40 minuten gaar. Afhankelijk vd hoogte van de schaal de baktijd verkorten!
- Schep de vistaart op borden of serveer vanuit de 1 persoons ovenschaaltjes.

### Menusuggestie

Lekker met volkoren pasta en een salade. Voeg eens een handje taugé toe.

\* Voor toegestane hoeveelheden, zie richtlijnen PDS.