



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## SKREI IN PAPILOTE



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 stukken skrei van 150 g
- viskruiden
- provencaalse kruiden
- 4 tomaten
- 2 courgetten
- 4 dikke wortels
- 250 g kastanjechampignons
- 1 kg aardappelen
- 4 el koolzaadolie



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen, kook ze gaar en giet ze af.
- Was de tomaten en snij ze in schijfjes.
- Leg 4 blaadjes aluminiumfolie open.
- Leg de skreifilets hier op en voeg viskruiden toe.
- Leg op elke visfilet 2 schijfjes tomaat en snij de overige schijfjes tomaat in kleine blokjes.
- Breng wat provencaalse kruiden aan op de tomatenschijfjes op de vis.
- Was de courgetten, maak ze schoon en snij ze in blokjes.
- Schil de wortelen met een dunschiller, snij ze in fijne reepjes en kook ze beetgaar.
- Maak de kastanjechampignons schoon en snij ze in schijfjes.
- Schik al deze groentjes rond de skreifilets, voeg een beetje olie toe, kruid met peper en zout en vouw de pakketjes goed dicht zodat er geen stoom kan ontsnappen.
- Zet ze gedurende 30 tot minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- Dien op met de gekookte aardappelen.