

FOREL AMANDELSCHILFERS



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 gekuiste forellen in z'n geheel
- 100 g amandelschilfers
- enkele takjes koriander
- [spinaziepuree](#)
- veldsla
- tomaat
- gezonde margarine of bakboter
- citroen



Bereidingswijze:

- Strooi de amandelschilfers in een droge pan en verwarm ze op middelhoog vuur tot ze goudbruin verkleuren. Schud regelmatig met de pan tijdens het roosteren. (Je kan ze ook uitgespreid over een bakplaat gedurende 5 minuten bakken in een voorverwarmde oven op 175°C).
- Verhit de margarine of bakboter in een pan en bak hierin de forellen gaar op een middelhoog vuur gedurende 8-10 minuten (draai ze halfweg om zodat ze gelijkmatig aan beide kanten bakken).
- Schep de forellen uit de pan op een schaal en bestrooi met de peterselie en amandelschilfers en besprenkel met citroensap. Werk af met enkele takjes koriander.
- Serveer het geheel met de [spinaziepuree](#) en rauwkost zoals veldsla met tomaten.