



Iglun s patatima

Zwaardvis met aardappelen

1 pond zwaardvis
150 gr. ui
250 gr. aardappelen
2 dl. olijfolie
1 bosje peterselie
5 laurierbladeren
1 glas witte wijn
zout

Pel de uien en snij ze in ringen. Die bak je in de olie tot ze glazig zijn. Ondertussen snij je de zwaardvis in plakken van een vinger dik. Schil de aardappelen en snij ze in stukken van dezelfde dikte.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Vet een ovenschaal in met wat olie. Daarin leg je de uien en de stukken vis. Bedek het allemaal met de aardappelen. Kruid het goed met zout, bestrooi het met peterselie, leg er de laurierblaadjes tussen en giet er de wijn bij. Zet het in de voorverwarmde oven. Laat het bakken tot de aardappelen zacht zijn, dat zal misschien zo'n drie kwartier gaan duren.

In plaats van witte wijn kun je dit recept ook heel goed met rode wijn maken. De zwaardvis kan eventueel vervangen worden door tonijn.