

# Visgerechten

## Dors met basilicum en parmezaanse kaas

**Personen:** 4

**Bereidingstijd:** 30 minuten

**Ingrediënten:**

400 g dorsfilet (jonge kabeljauw)  
2 el verkruimelde volkorenbeschuit  
1 el parmezaanse kaas  
1 el gedroogde basilicum  
½ tl paprikapoeder  
Snufje peper  
1 el olijfolie  
Fry light bakspray  
2 el verse peterselie, gehakt  
200g zilvervliesrijst

**Bereidingswijze:**

1. Verwarm de oven voor op 190 °C
2. Spoel de vis af, dep hem droog en snijd hem in 4 stukken.
3. Meng de beschuitkruimels, parmezaanse kaas, basilicum, paprikapoeder en peper door elkaar heen.
4. Bestrijk 1 kant van de visfilets met de olijfolie en haal de vis vervolgens door de panade. Vet een bakplaat in met bakspray. Leg de vis hierin en bak deze in de oven voor 15-20 minuten, tot het visvlees met een vork uiteen te halen is.
5. Kook ondertussen de zilvervliesrijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Bestrooi de dorsfilets met peterselie en serveer de vis met de zilvervliesrijst.